

డా॥ జి. వి. పూర్ణచందు
B.A.M.S.

ఆయుర్వేదంలో సులభచికిత్సలు

అమితంగా ఆకలి

తెల్లబట్ట వ్యాధి

నోటి దుర్వాసన

నిద్రపట్టకపోవడం



మన ఆరోగ్యం

ఆయుర్వేదంలో సులభ చికిత్సలు

డా|| జి.వి. పూర్ణచందు B.A.M.S.,

శ్రీ షణ్ముఖేశ్వరి ప్రచురణలు

డోర్ నెం.28-3-51, సంజీవయ్య కాలనీ, అరండల్‌పేట,
విజయవాడ-520 002.

AYURVEDAMLO SULABHA CHIKITSALU

Written by :

Dr. G.V. PURNACHANDU, B.A.M.S.,

Susruta Ayurvedic Hospital

1st floor, Satnam Towers,

Opp. Buckinghampet Post Office,

Governorpet, Vijayawada - 2.

Ph : 0866 - 5568185, Cell : 94401 72642

Ist Edition :

January, - 2014

Price : **60-00**

Cover Design & Type Setting :

Sree Madhulatha Graphices

Ph : (0866) 2434320

Printed At :

Vijaya Santhi Offset Printers

Vijayawada - 2.

Published by :

Sree Shanmukheswari Prachuranalu

28-3-51, Sanjeevaiah Colony,

Arundelpet, Vijayawada - 520 002.

Ph : 2434320 (O), Cell : 94401 72936

విషయ సూచిక

అమీబియాసిస్ వ్యాధికి ఆహార వైద్యం

పేగులలో కొద్దిపాటి అసౌకర్యంగా వున్నప్పుడు వెంటనే జాగ్రత్తపడితే అది పెద్ద వ్యాధికి దారి తీయకుండా ఉంటుంది. మన ఆహార విహారాలు, మన ఆలోచనా విధానాలే పేగులలో అసౌకర్యాన్ని కలిగిస్తున్నాయి. మన ప్రమేయం లేకుండానే వ్యాధి వచ్చిందని అనడానికి లేదు. ఎవరి మొహమో చూసి నిద్ర లేచినందువలన మనకు కడుపులో నొప్పి రాదు. మరి ఎందుకు వచ్చినట్టు? వెదికితే మన తప్పులే ప్రధాన కారణంగా కనిపిస్తాయి.

ఆ డాక్టర్‌గారి దగ్గరికి వెడితే జ్వరానికి ఒక ఇంజెక్షన్ ఇచ్చాడండీ. అప్పటి నుంచీ ఈ అమీబియాసిస్ వ్యాధి పట్టుకొంది అన్నాడు మొన్న ఒకాయన. మనకు వచ్చే బాధలన్నింటికీ కారణాల్ని ఎవరో ఒకరి మీదకు నెట్టినందువలన అసలు కారణాన్ని మనం ఎప్పటికీ కనుగొనలేకపోతాం. అమీబియాసిస్ వ్యాధి పరమ దీర్ఘవ్యాధిగా మారటానికి ఆ వ్యాధిని పూర్తిగా అర్థం చేసుకోకపోవటమే అసలు కారణం.

పేగుపూత, పేగులలో వాపు, తరచూ నీళ్ళ విరేచనాలు, జిగురుతో కూడిన విరేచనాలు, కడుపులో నొప్పి, దుర్వాసనతో విరేచనం, పెంటికల్లా విరేచనం అవటం, మలబద్ధత ఇవన్నీ పొట్టలో కలిగే అసౌకర్యాలే! ఈ వ్యాధులన్నీ అమీబియాసిస్ మూలాల్లోంచి ఏర్పడ్డవే! వీటన్నింటినీ కలిపి గ్రహణీ వ్యాధిగా ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

అమీబిక్ కోలైటిస్, ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్, పెప్టిక్ అల్సర్ లాంటి వ్యాధులు మనం మన ఆహారపు అలవాట్లనీ, మన జీవిత విధానాన్ని మార్చుకోవాల్సి ఉందని చేసే హెచ్చరికల్లాంటివి. వాటిని పెడచెవిని పెడితే వ్యాధి ముదిరి పాకాన పడుతుంది. అన్నింటికీ మందులున్నాయి కదా అనుకోవటమే తప్పు. మందులతో తగ్గిపోయేవయితే దీర్ఘవ్యాధులే ఉండవు కదా...!

అమీబియాసిస్ వ్యాధి కడుపులోకి కేవలం నోటి ద్వారానే ప్రవేశిస్తోంది. ఆ దారిని మూసేయగలిగితే ఈ వ్యాధికి శాశ్వత పరిష్కారం దొరికినట్టే! అంటే అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చినవాడు అన్నపానీయాలు వదిలేయాలా? అని మీరు అడగవచ్చు. అవి వ్యాధి కారకంగా ఉన్నప్పుడు వదిలేయాల్సిందే మరి!

అమీబియాసిస్ వ్యాధికి శుచిగా లేని ఆహారం, నీళ్ళు కారణం అవుతున్నాయి. కాబట్టి, కేవలం శుచికరమైన అన్నపానీయాలతోనే అమీబియాసిస్ వ్యాధిని తగ్గించవచ్చునంటుంది ఆయుర్వేదశాస్త్రం. ఆహార వైద్యంలో ఇది ముఖ్యమైన విషయం.

✷ ప్రతిరోజూ మూడుపూటలా, కనీసం రెండు మూడు గ్లాసులు మజ్జిగ తాగితే అమీబియాసిస్, అల్సరేటివ్ కొలైటిస్, పేగుపూత, ఇరిటబుల్ బవుల్ సింద్రోమ్ లాంటి వ్యాధులన్నీ చక్కగా తగ్గుతాయి. అయితే ఆ మజ్జిగ బాగా చిలికినవై ఉండాలి. వాటిని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకుండా బైటే వుంచాలి. పులిసిపోకుండా చూసుకోవాలి.

✷ ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ 100 గ్రాముల చొప్పున కొని దేనికది దోరగా వేయించి మెత్తగా దంచి లేదా మిక్సీ పట్టి మూడు పొడులనూ కలిపి తగినంత ఉప్పు చేర్చి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. మజ్జిగ త్రాగినప్పుడల్లా ఒక చెంచా పొడిని కలుపుకొని త్రాగండి. అమీబియాసిస్, అనుబంధ వ్యాధులన్నీ తగ్గుతాయి.

✷ ఉదయాన ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా, గారె లాంటి కఠినంగా అరిగే పదార్థాలన్నింటికీ స్వస్తి చెప్పండి. ఇవన్నీ వ్యాధిని పెంచేవే! బదులుగా పెరుగన్నం తినండి. తాలింపు పెట్టుకొని ఉల్లిపాయ ముక్కలు, టమోటా ముక్కలు, అల్లం వగైరా చేర్చి కమ్మని దర్ధోజనం చేసుకుని తినండి.

రాత్రి వండిన అన్నం కావాల్సినంత ఒక గిన్నెలోకి తీసుకుని, అది మునిగేవరకూ పాలుపోసి నాలుగు మజ్జిగ చుక్కలు వెయ్యండి. ఉదయానికి ఆ అన్నం కూడా పెరుగులాగా తోడుకొని ఉంటుంది. దాన్ని కూడా ఇలాగే దద్ధోజనం చేసుకోవచ్చు. ఉదయంపూట ఉపాహారానికి దీనికన్నా మెరుగైన వంటకం ఇంకొకటి లేదు.

రాత్రి అన్నంలో మజ్జిగ పోసి ఉంచితే తెల్లవార్లూ అది నాని ఉంటుంది. ఉదయాన్నే తినడానికి అనుకూలంగా ఉంటుంది. ఇలా ఏ రకంగా తీసుకొన్నా అందులో ధనియాలు జీలకర్ర, శొంఠిపొడి నంజుకొని తినండి. పేగులలో వచ్చే వ్యాధులన్నింటికీ ఇది గొప్ప నివారణోపాయం.

✷ బాగా పాతబడిన బియ్యాన్ని వాడండి. బియ్యానికన్నా ఈ వ్యాధిలో రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలు మెరుగ్గా పనిచేస్తాయి. మరమరాలు లేక బొరుగులు అని పిలిచే వరి పేలాల జావ, జొన్న పేలాల జావ, సగ్గుబియ్యం జావ, బార్లీ జావ వీటిలో ఏదైనా కాచుకొని రోజూ తాగుతుంటే పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి. ఈ జావలో పెరుగు కలిపి కవ్వంతో చిలికితే చిక్కని మజ్జిగ వస్తాయి. ఇందులో ఈ శొంఠిపొడి కలుపుకొని రోజూ త్రాగండి. అమీబియాసిస్ అదుపులోకి వస్తుంది. పేగుపూత కారణంగా కడుపునొప్పి వచ్చేవారికి మేలు చేస్తుంది.

✷ వెలగపండు గుజ్జు, మారేడుపండు గుజ్జు వీటికి అమీబియాసిస్‌ను అదుపుచేసే గుణాలున్నాయి. వీటి గుజ్జుని కాల్చి పెరుగుపచ్చడి చేసుకుని తినడం మంచిది. అరటిపువ్వు కూర, అరటికాయ కూర, అరటిపూచ పెరుగుపచ్చటి – వీటిని పూర్తిగా

ఆపండి. బదులుగా కందికట్టు, పెసరకట్టు తీసుకోండి. చింతపండులేని పప్పుచారుని కట్టు అంటారు. దానిమ్మ గింజలకు పేగుపూతని తగ్గించి, పేగులను సంరక్షించే శక్తి వుంది. చింతపండు లేకుండా కూరలు, పప్పు, రసమూ లేదా కట్టు తినేప్పుడు దానిమ్మ గింజలను నంజుకోండి.

✷ బూడిద గుమ్మడికాయ కూర, పప్పు, పచ్చడి, పెరుగుపచ్చడి ఇవన్నీ పేగులను బాగుచేసేవిగా ఉంటాయి. గోధుమలు, బఠాణీలు, శనగపిండి, పుల్లని పదార్థాలు, దుంపకూరలు, ఊరగాయ పచ్చళ్ళు పేగులను పాడుచేస్తాయి. మెంతికూర, పాలకూర, తోటకూర, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్, క్యారెట్, బెండ, దొండ, పులుపులేని కూరలు ఏవైనా తినవచ్చు. కానీ చింతపండు, శనగపిండి, మసాలాలు, నూనెల వాడకం చాలా పరిమితంగా ఉండాలి.

✷ పేగులకు సంబంధించిన వ్యాధులలో పాలు నిషిద్ధం. పాలకన్నా పెరుగు, పెరుగు కన్నా బాగా చిలికిన మజ్జిగ మంచివి. ఒక్క మజ్జిగతోనే ఈ వ్యాధిని సమూలంగా నిర్మూలించవచ్చని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెబుతోంది. ఈ ఖరీదైన రోజుల్లో అన్ని మజ్జిగ ఎక్కడనుంచి తెస్తామండీ అంటారా... ఒక గిన్నెలో సగం మజ్జిగ పోసి, మిగతా సగం నీళ్ళు పోయండి. రెండు గంటల తరువాత మజ్జిగ మీద తేరుకున్న నీటిని వంచుకొని, మళ్ళీ ఆ మజ్జిగలో నీళ్ళు పోసేయండి. మీ మజ్జిగ మీకే ఉంటాయి. మజ్జిగ మీద తేరుకున్న నీటిలో ఉపయోగపడే బాక్టీరియా ఉంటుంది. అది పేగులను సంరక్షిస్తుంది.

✷ బాగా చలవ చేసేవీ, తేలికగా అరిగేవీ ఆహారంగా తీసుకొంటూ, బయట వండిన ఆహారపదార్థాల్ని మానేస్తే, అమీబియాసిస్ వ్యాధి పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తుంది. ఆహారంలో మార్పులనేవి వాడే మందుల కోసం కాదు, వచ్చిన వ్యాధి అదుపుకే! మిరప బజ్జీల బండిమీద దండయాత్ర చేస్తూ, పేగుపూత తగ్గాలంటే సాధ్యమా...!

✷ మా అనుభవంలో ఉదయభాస్కర రసం గ్రహణీ గజకేసరి అనే రెండు ఆయుర్వేద ఔషధాలు గొప్ప ఫలితాలిస్తున్నాయని గమనించటం జరిగింది. ఈ రెండు ఔషధాలు వాడుతూ, ఆహారంలో తేలికదనం ఉండేలా ఈ మార్పులు చేసుకోగలిగితే పేగులకు సంబంధించిన అనేక వ్యాధులకు సత్వర నివారణ సాధ్యం అవుతుంది. అమీబియాసిస్ అనేది చికిత్సకు అసాధ్యమేమీ కాదు. దాన్ని అసాధ్య వ్యాధిగా మారుస్తున్నది మనమే!

కడుపుని మెడికల్ షాపు చేసుకొన్నందువలన ప్రయోజనం లేదు. ఆయుర్వేద మార్గంలో ఉపయోగపడే అంశాలను సద్వినియోగపరచుకోవటం ఈ దేశీయులుగా మన బాధ్యత.

అమీబియాసిస్' తేలికగా తగ్గే ఉపాయాలు

'మనిషి ఆయుష్షు, శరీరానికి మంచి రంగు, బలం, ఎలాంటి బాధలూ లేకుండా వుండటం, శరీరం ఉత్సాహంగా ఉండటం, శరీరంలో ఎదుగుదల సక్రమంగా ఉండటం, శరీరానికి ఒక చక్కని కాంతి, ఓజస్సు, తేజస్సు... ఇవన్నీ కేవలం కడుపులో అగ్నిని అనుసరించి ఉంటా'యని చరకుడనే గొప్ప ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్త చెప్పాడు. ఈ అగ్నిని జఠరాగ్ని అంటారు. జఠరాగ్ని చల్లారిపోయిందంటే మనిషి మృత్యువును సమీపించాడని అర్థం. ఈ జఠరాగ్ని వికృతి చెందితే, అంటే చెడిపోతే అది వ్యాధిగా మారుతుంది....' అని చెప్తాడు చరకుడు.

మనం తీసుకునే ఆహారం మన శరీరానికి మంచి చేసేదిగా ఉండాలి. శరీర ధాతువుల్ని, ఓజస్సుని, బలాన్ని, కాంతిని పెంచేదిగా ఉండాలి. అలా తీసుకున్న ఆహారం ఉపయోగపడేలా చేసేది జఠరాగ్ని, అది చెడితే వ్యాధి పుడుతుంది.

'జఠరాగ్ని' చెడినందు వలన పుట్టే అనేక వ్యాధుల్లో 'అమీబియాసిస్' ఒకటి! దీన్ని 'గ్రహణీ వ్యాధి' అని పిలుస్తారు. పేగులను సంరక్షించడం, జీర్ణశక్తిని కాపాడటం అనేవి ఆయుర్వేద చికిత్సకు ప్రధాన లక్ష్యాలు.

1968లో ప్రపంచ ఆరోగ్యసంస్థ (WHO) నిపుణుల కమిటీ టెహరాన్‌లో సమావేశమై జీర్ణశక్తిని చెడగొట్టి పుట్టే ఈ వ్యాధిని 'అమీబియాసిస్' అని పిలవాలని తీర్మానించింది.

ఈ వ్యాధిలో జీర్ణకోశాన్ని దెబ్బతీస్తున్నవి ఎంటమీబా హిస్టోలిటికా అనే చెడ్డ సూక్ష్మజీవులు. ఈ చెడ్డ సూక్షజీవులు మొదట అమీబియాసిస్ వ్యాధిని ముంచుకొచ్చేలా చేసినా, మన ఆహారపు అలవాట్ల కారణంగా పదే పదే ఈ వ్యాధి తిరగబెట్టి దీర్ఘకాలపు అమీబియాసిస్ వ్యాధిగా మారిపోతుంది. (Chronic Intestinal Amoebiasis) మనలో చాలా ఎక్కువ మంది దీర్ఘకాలపు అమీబియాసిస్ వ్యాధి బాధితులే!

కడుపులో వచ్చే చాలా రోగాలను అమీబియాసిస్‌గా ముద్రగట్టి చెప్పడం కూడా జరుగుతూ ఉంటుంది. అందువలన యాంటిబయాటిక్స్‌నీ, మెట్రోనిడాజోల్, టినిడాజోల్ వంటి బాక్టీరియాని చంపే ఔషధాలను అవసరం లేకుండా వాడించడం కూడా జరుగుతోంది.

'ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్' అనే వ్యాధి – అమీబియాసిస్ వ్యాధి వచ్చి తగ్గిన తర్వాత ఏర్పడే ఒక దీర్ఘ వ్యాధి! దీనికి మానసిక ఆందోళనలు, దిగుళ్లు కూడా కారణం అవుతాయి.

అమీబియాసిస్‌ని తేలికగా తగ్గించుకోండి.... ఇలా !

1. ఆహారం విషయంలో మనం శుచికీ, శుభ్రతకూ ప్రాధాన్యతనీయటం లేదు. ఎక్కడపడితే అక్కడ ఎలా వున్నా తినేస్తున్నాం. అమీబియాసిస్ వ్యాధి ముదరటానికి

ఇదే కారణం. రోడ్డు పక్కన మురుగు కాల్వల మీద బజ్జీల బళ్లు పెట్టి వండుతుంటే, క్యూ కట్టి ఆ మురుగు కాల్వ పక్కనే నిలబడి తినే దృశ్యాలు పట్టణ ప్రాంతాల్లో ఎక్కువ కనిపిస్తాయి. పల్లెటూర్లు కూడా పట్టణీకరణం చెందినవే ఎక్కువ మనకి!

2. పెళ్లిళ్ళు, పేరంటాలు, పార్టీలలో వడ్డించే తినుబండారాలు 'అమీబా' లనే చెడ్డ సూక్ష్మజీవులకు కేంద్ర స్థావరాలుగా వుంటాయి. చల్లటి నీళ్లు (Cool Water) ఇవ్వాలనే తాపత్రయంతో ఐస్ గడ్డల్ని తెచ్చి మంచినీళ్ల డ్రమ్ముల్లో వేస్తారు. 'ఈ ఐస్ గడ్డలు మనుషులు వాడుకునేందుకు కాదు' – అనే షరతు మీద లైసెన్స్ తెచ్చుకుని తయారుచేసినవి. అందుకని శుభ్రమైన జలంతో చేసినవి కాకపోవటాన అవి చెడ్డ బాక్టీరియాతో నిండి వుంటాయి. వాటిని శవాలను, చేపలను నిలవబెట్టేందుకు మాత్రమే తయారు చేస్తున్నారని మనం గమనించాలి.

3. ఐస్‌గా వున్నప్పుడు అందులోని చెడు బాక్టీరియా ఏసీ రూములో పడుకున్నట్టు హాయిగా, చల్లగా విశ్రాంతి తీసుకుని, మంచినీళ్ల డ్రమ్ములో వెయ్యగానే ఏసీ సినిమా హాల్లోంచి బైటకు వచ్చినట్లు మంచి నీళ్లలోకి వస్తాయి. ఆ నీళ్లు తాగిన మనకి అమీబియాసిస్ అనే వ్యాధిని తెస్తాయి.

4. మినరల్ వాటర్ ప్యాకెట్లు, డబ్బాలు, సీసాలు ఇంతకన్నా స్వచ్ఛమైనవనే భ్రమ మనలో ఉంది. వాటి స్వచ్ఛతని పరిశీలించగలిగే యంత్రాంగం మన ప్రభుత్వానికి లేదు. అందులోని అమీబాల్ని చంపే పురుగు మందులు మాత్రం మనకు అదనపు విషాలను అందిస్తాయి. ఇలా చెప్తూ వెడితే అమీబియాసిస్ వ్యాధి మనకు రాకుండా చేసే ఆహారపదార్థాలు బైట దొరికేవి తక్కువని తెలుస్తోంది.

5. అన్నం ఉడికినట్లు నీళ్లను కూడా బాగా తెర్లేలాగా ఉడికించి చల్లార్చి 5 లేక 6 పొరలు వేసిన వస్త్రంతో వడకట్టి తాగినంత మంచి, శుద్ధమైన, నిర్మలమైన జలం ఇంకొకటి ఉండదని మనవి.

విరేచనంలో జిగురు, ఏదైనా తినగానే విరేచనానికి వెళ్లాల్సి రావటం, కడుపునొప్పి, నీళ్ల విరేచనాలు, లేక మలబద్ధత, విరేచనం మేక పెంటికల్లాగ గట్టిగా రాయిలా అవటం – ఇలాంటి బాధలకు ఆయుర్వేదం చెప్పిన కొన్ని సూత్రాలు పాటిద్దాం.

✶ ప్రతిరోజూ మజ్జిగని పులియకుండా ఏపూటకాపూట తోడు పెట్టి సాధ్యమైనంత ఎక్కువగా తాగుతుంటే, ఈ మజ్జిగలో ఉండే మంచి చేసే బాక్టీరియా, కడుపులో చెడు చేసే బాక్టీరియా మీద దాడిచేసి పేగుల్ని సంరక్షిస్తాయి.

✷ పాలలో ఈ మంచి బాక్టీరియా వుండదు. కాబట్టి అమీబియాసిస్ రోగులకు పాలు తాగగానే కడుపులో బాధలు పెరుగుతాయి. ఈ వ్యాధిలో పాలు నిషేధం.

✷ రాత్రి పడుకోబోయే ముందు వేడి అన్నం ఒక చిన్న గిన్నెలోకి తీసుకొని, అది మునిగే వరకూ పాలుపోసి, నాలుగు మజ్జిగచుక్కలు వేసి తోడు పెట్టండి. తెల్లవారే సరికి అన్నం కూడా పెరుగులాగా తోడుకుంటుంది. ఉదయాన పెందరాళే ఈ అన్నాన్ని తినాలి. ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మాలాంటి టిఫిన్లన్నీ పేగులకు హానిచేసేవే. వాటికి బదులుగా ఈ 'తోడన్నం' తినండి.

✷ అమీబియాసిస్ వ్యాధిలో ఎంత జిగురు బైటకు పోయిందో ఆ జిగురంతా కడుపులో తయారయ్యింది కాదు. అది పేగులకు లోపలివైపున వుండే మ్యూకస్ పొర. అందుకని పేగులు బలహీనమౌతాయి. బాగా చిలికిన మజ్జిగ తాగుతూ వుంటే ఈ పేగుపొరని తిరిగి కట్టుకుంటాయి పేగులు. మజ్జిగమీద తేరుకున్న నీటని తాగినా ఫలితమే ఉంటుంది. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టకుండా, ఐస్ ముక్కలు వేసుకోకుండా తాగాలి.

✷ ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి – ఈ మూడింటినీ 100 గ్రా. చొప్పున తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిలో తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని ఒక సీసాలో అట్టేపెట్టుకొని 1 చెంచాపొడి వరకూ మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగవచ్చు. అన్నంలో కారప్పొడిలా తినవచ్చు. టిఫిన్లలో నంజుకోవచ్చు. ఇందాక చెప్పిన తోడన్నంలో కలుపుకుంటే ఇంకా బాగా ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. రుచిగా వుంటుంది కూడా!

✷ మారేడు కాయల లోపలి గుజ్జులో పంచదార గానీ, పటిక బెల్లంగాని కలుపుకొని తింటే జిగురు విరేచనాలు అదుపులోకి వస్తాయి.

✷ 'కర్పూరాదివటి' మాత్రలు, దాడిమాష్టక చూర్ణం, గంగాధర చూర్ణం ఈ వ్యాధి మీద బాగా పనిచేస్తాయి.

✷ ఉదయ భాస్కర రసం, గ్రహణీ గజకేసరి అనే రెండు ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో అద్భుతంగా పనిచేస్తున్నాయి.

ఏమైనా అమీబియాసిస్ వ్యాధికి ఆహారపు జాగ్రత్తలే అసలైన చికిత్స. ఎందుకంటే, ఈ వ్యాధి నోటి ద్వారానే లోపలికి ప్రవేశిస్తుంది కాబట్టి. పులుపు పదార్థాలను పూర్తిగా మానేయగలిగితే వ్యాధి నెమ్మదిస్తుంది. తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకుంటే అమీబియాసిస్ అనే దీర్ఘవ్యాధిని జయించటం తేలికౌతుంది.

ఆగని ఎక్కిళ్ళు - ఆపగలిగే ఉపాయాలు

'ఎక్క్' మని పెద్ద శబ్దంతో వస్తాయి కాబట్టి 'ఎక్కిళ్ళు' అంటున్నాం. 'హిక్క్' అని దగ్గులా వస్తుంటాయి కాబట్టి 'హిక్ – కాఫ్' అన్నారు వీటిని ఇంగ్లీషు వాళ్ళు. జన వ్యవహారంలో 'హిక్–అఫ్' – 'హికాఫ్' అంటారు. ఇది మామూలు ఇంగ్లీషు పదం. వైద్యపరంగా "సింగుల్టస్' అని వీటికి పేరు. ఆయుర్వేద పరిభాషలో 'హిక్కా' అనే అంటారు.

ఎక్కిళ్ళను సృష్టించాలంటే శరీరం చాలా శ్రమ తీసుకుని పెద్ద తతంగం నడుపుతుంది. డొక్కల నుంచి మెదడుదాకా కండరాలన్నీ కదిలిపోతాయి. ఇవి రావడం వలన శరీరానికి ఒరిగే ప్రయోజనం ఏమీ లేదు. వచ్చినందువల్ల వ్యక్తి కొంత కష్టపడతాడే తప్ప అతనికి కలిగే విరామం, విశ్రాంతి కూడా ఏమీ వుండవు. ఎక్కిళ్ళు రావడం మొదలైతే సెకనుకు ఒకసారి చొప్పున కూడా వస్తుంటాయి. ఒక్కోసారి వారాలతరబడి కూడా విడవకుండా వెంటాడుతుంటాయి. కొందరి విషయంలో ఎక్కిళ్ళు 'నిత్యకృత్యం' లాగా ప్రతిరోజూ వస్తూనే వుంటాయి.

పరిణామక్రమంలో నీళ్ళలో జీవించే ప్రాణుల తర్వాత, నీళ్ళలోనూ, నేలమీద కూడా జీవించే ఉభయచర ప్రాణులు – కప్పలు వగైరా ఏర్పడ్డాయి కదా... కప్పలు నీళ్ళలో వున్నప్పుడు, గాలిలో ఉన్నప్పుడూ గాలి పీల్చుకోవడానికి సహకరించేవి ఊపిరితిత్తుల వ్యవస్థ, నాడీ వ్యవస్థ. కేవలం నేలమీద మాత్రమే నివసించే ప్రాణులు ఏర్పడ్డా కూడా నాడీ వ్యవస్థలో ఆనాటి కొన్ని లక్షణాలు కొనసాగాయి. ఎక్కిళ్ళకు కారణమయ్యేది ఈ వ్యవస్థేనని అంటారు. ఉమ్మనీటిలో ఉన్నప్పుడు గర్భస్థ శిశువుకు ఆధారభూతమౌతున్నది ఈ వ్యవస్థే.

ఊపిరితిత్తులు, ఫ్రీనిక్ అనే నాడి (Phrenic Nerve), వేగస్ అనే నాడి (Vagus Nerve), హైపోథాలమస్ అనే మెదడు భాగం, గొంతుకు సంబంధించిన కొన్ని కండరాలు, ఇవన్నీ కలిసి ఎక్కిళ్ళను సృష్టిస్తున్నాయి.

మామూలుగా వచ్చే ఎక్కిళ్ళు ఎలాంటి మందులు లేకుండానే తగ్గిపోతుంటాయి. నాలుక మొదటి భాగంలో దురదగా వుండి, అక్కడ వేలుపెట్టి వాంతి చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించడం, చిక్కని మజ్జిగగాని, గ్లాసు మంచినీళ్ళుగాని తాగడం, ఊపిరితిత్తుల నిండా గాలిపీల్చి, కాసేపు బిగబెట్టి నెమ్మదిగా వదులుతూ ప్రాణాయామం చేయడం – కొద్దిగా పంచదార నోట్లో వేసుకోవడం ఇలాంటి చిట్కాలతో ఎక్కిళ్ళని తగ్గించుకొంటూ వుంటాం మనం. కానీ, ఇలాంటి చిట్కాలు ఎన్ని ప్రయోగించినా తగ్గకుండా, అదే పనిగా, రోజుల తరబడీ ఎక్కిళ్ళు వస్తున్నప్పుడు కచ్చితంగా మందుల అవసరం ఏర్పడుతుంది.

ఎక్కిళ్ళు రావడానికి ఇదీ కారణం అనేది స్పష్టంగా తేలనప్పటికీ కారణాన్ని బట్టే చికిత్స ఆధారపడి వుంటుందనేది వాస్తవం. ఉదాహరణకు శరీరంలో నీటి ధాతువు తగ్గిపోయి, సోడియం, పొటాషియంలాంటి ఎలక్ట్రోలైట్ లవణాలు తగ్గిపోయినపుడు ఎక్కిళ్ళు నిరంతరంగా వస్తాయి. అలాంటప్పుడు నీటిలో ఉప్పు - పొటాషియం వంటి ఎలెక్ట్రోలైట్ లవణాలను కలిపి తాగితే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. నాడీ వ్యవస్థలో ఈ లవణాల సమతుల్యత తగ్గిపోవడం వలన ఉద్రేకం ఏర్పడి ఎక్కిళ్ళు కలుగుతున్నాయి.

సోడాగ్యాస్ బాగా వుండే కూల్‌డ్రింకుల్లాంటివి అతిగా తాగినప్పుడు కూడా ఎక్కిళ్ళు రావచ్చు. ముక్కులోపలి భాగం గొంతు దగ్గర ఊపిరితిత్తులలోకి తెరుచుకునే స్థానాన్ని నాసోఫారింక్స్ అంటారు. ఈ భాగానికి సరఫరా అయ్యే నరాలలో ఉద్రేకం వలన, ఈ నాసోఫారింక్స్ లోపలి గోడలు కదలక జీర్ణకోశంలోని స్పందనలు (Reflexes) బలవంతంగా నెట్టుకొంటూ పెద్ద శబ్దంతో బైటకి వస్తాయి. అవే ఎక్కిళ్ళు అంటే ! అందుకని ఈ గొంతుక భాగానికి సరఫరా అయ్యే నాడీ వ్యవస్థని ఉత్తేజితం చేస్తే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.

1922 నుంచి 1990 వరకూ 68 ఏళ్ళ పాటు ఎక్కిళ్ళు నిరంతరంగా వచ్చిన చార్లెస్ బస్బోర్న్ అనే అమెరికన్, దీర్ఘకాలం ఎక్కిళ్ళతో బాధపడిన వ్యక్తిగా గిన్నిస్ పుస్తకంలోకెక్కాడు. ఇలా వుంటుందన్నమాట పరిస్థితి!.

ఇంతేకదా... అనుకోకూడదు. ఎక్కిళ్లు బాధాకరమైన అంశమే కాదు, ప్రాణాంతకమైనవి కూడాననే విషయాన్ని మనం గుర్తించాలి. రెండు రోజులకన్న ఎక్కువకాలం నుంచి ఎక్కిళ్ళు వస్తుంటే, దాన్ని వ్యాధిగా భావించి గట్టి చికిత్స ఇవ్వాల్సి వుంటుంది.

1. నిద్రపట్టకపోవడం, దిగులు, ఆందోళనల కారణంగా ఎక్కిళ్ళు రావచ్చు.

2. పేగుల మొదటి భాగాన్ని ఈసోఫేగస్ అంటారు. దాని తర్వాత పొట్టభాగం (గ్యాస్ట్రియం), దాని తర్వాత చిన్నప్రేవులు, పెద్దప్రేవులు వుంటాయి. ఈ ఈసోఫేగస్, గ్యాస్ట్రియంలలో ఏర్పడే స్పందనలు (GASTREO OESOPHAGAL REFLEXES) ఎక్కిళ్ళకు కారణం కావచ్చు.

3. బరువు తగ్గిపోవడం, నిద్రలేకపోవడం, మానసిక ఒత్తిడులు ఇవన్నీ ఎక్కిళ్ళు రావడానికిగానీ, వచ్చినవి తగ్గకపోవడానికి గానీ కారణం అవుతాయి.

4. ఎక్కి ఎక్కి ఏడ్చింది - అంటాం - ఏడుస్తున్నప్పుడు గాలి పీల్చుకోవడం కష్టమవుతుంది. అలాంటి సమయంలో ఎక్కిళ్ళు వస్తాయి.

5. కొన్ని రకాల మందులు, కొన్ని రకాల ఆహారపదార్థాలు ముఖ్యంగా, నూనె పదార్థాలు, కల్తీ కలిసిన పోషక పదార్థాలు, ఎక్కువ పలుపు కలిగిన పదార్థాలు ఎక్కిళ్ళు రావడానికి కారణం అవుతాయి. అలాంటప్పుడు ఆ విషయ దోష ప్రభావం పూర్తిగా పోయే వరకూ ఎక్కిళ్ళు ఆగకుండానే రావచ్చు కూడా

6. అతిగా ఆల్కహాలు, ఇతర మాదక ద్రవ్యాలు, ధూమపానం లాంటివి కూడా ఎక్కిళ్ళు రావడానికి కారణం కావచ్చు.

ఇవి కాక శరీరంలో ఇతర వ్యాధులు గుండె పై పొరలలో వాపు, గాల్‌స్టోన్స్, పేగుపూత వ్యాధి, ఎపెండిసైటిస్ లాంటి వ్యాధులు కూడా ఎక్కిళ్ళకు కారణం కావచ్చు. వైద్యుడు నిర్ధారణ చేసి చికిత్స చేస్తారు.

నాడీ వ్యవస్థలో ఉద్రేకం (Nerve Irritation) దానికి ముఖ్యకారణం అవుతోంది కాబట్టి, నరాలను సాంత్వనపరచే ఔషధాలను ఇస్తారు. క్లోర్ ప్రొమాజైన్ (థొరాజైన్), మెటోక్లోప్రమైడ్ (రెగ్లాన్), హేలో పెరిడోల్ లాంటి మందులు ఇందుకు ఉపయోగపడతాయి. కడుపులో యాసిడ్, గ్యాస్ తగ్గేలా, అవసరమైన ఔషధాలను వాడవలసి వుంటుంది.

చాలామందిలో ఎక్కిళ్ళు నిత్యకృత్యంగా వస్తుంటాయి. దానికి జీర్ణశక్తి విఫలమవటం కూడా కారణం కావచ్చు. తేలికగా అరిగే ఆహారాన్ని, బాగా పాతబడిన బియ్యాన్ని వాడుకోవడం మంచిది.

గోరువెచ్చటి నీటిని తాగాలి. అతి చల్లటివి తాగితే నాడీ వ్యవస్థలో ఉద్రేకం ఇంకా పెరుగుతుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం దీన్నే 'వాతం' అంటుంది. అతిగా వేడివేడిగా వుండేవి కూడా తాగకండి.

కడుపులో మంట, పుల్లటి త్రేన్పులు, గొంతులోకి పుల్లటి నీళ్ళూరడం జరుగుతోంటే, కేవలం మజ్జిగ రసం లాంటివి తీసుకొని, కడుపులో ఎసిడిటీని తగ్గించే ఉపాయాలు పాటించాలి. అప్పుడు ఎసిడిటీ వలన కలిగే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి.

తరచూ ఎక్కిళ్ళు వస్తున్న వ్యక్తులు వరి అన్నాన్ని తగ్గించి, రాగులు, జొన్నలు, సజ్జలతో వంటకాలు చేసుకుతినడం మంచిది. పైత్యం పేరకుండా వుంటుంది.

బార్లీ గింజలు ఉడికించి, ఆ జావలో పెరుగువేసి బాగా చిలకండి. లేదా మిక్సీ పట్టండి. చిక్కటి మజ్జిగ వస్తాయి. ఇవి పైత్యాన్ని తగ్గించి ఎక్కిళ్ళను ఆపుతాయి. ముల్లంగి రసం పైత్యాన్ని, ఎక్కిళ్ళను కూడా తగ్గిస్తుంది.

పెసరకట్టు లేదా కందికట్టు ఎక్కిళ్ళను ఆపుతుంది. కట్టు అంటే చింతపండు వెయ్యకుండా కాచిన చారు!

"మాదీఫల రసాయనం" లేదా "పైత్యాంతకరసం" కొద్దిగా చప్పరిస్తే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. మంచి కంపెనీది చూసి కొనుక్కోవాలి.

కమ్మగా నిద్రపట్టని వాళ్ళని ఎక్కిళ్ళు తరచూ బాధించవచ్చు. నిద్రపట్టకపోవడానికి మానసిక అశాంతి ఏదైనా కారణం అయివుంటుంది. దానిలోంచి బైటపడి చక్కని నిద్ర తెచ్చుకునేందుకు ప్రయత్నించాలి. యోగా, ధ్యానము వంటివి ఇలాంటి సమస్యలకు పరిష్కారాన్ని చెప్పవచ్చు.

బాగా లేతగా వున్న కొబ్బరిని మెత్తగా దంచి (లేదా) మిక్సీపట్టి, మంచి వస్త్రంలో వేసి పిండితే చిక్కటి రసం వస్తుంది. దాన్ని కొబ్బరిపాలు అంటారు. మీ ఇంట్లో మంచి గంధం చెక్క వుంటే, సానమీద అరగదీసి, గ్లాసు కొబ్బరిపాలలో ఒక చెంచా అరగదీసిన గంధాన్ని కలిపి, తీపి కలుపుకొని తాగితే, ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. ముదురు కొబ్బరి వాడకండి. అలాగే బజారు నుంచి గంధంపొడి తెచ్చి కలపకండి. ఈ రెండూ వికటింపచేస్తాయని గుర్తుంచుకోవాలి.

మరమరాలు, జొన్నపేలాలు, బిరాయానీ ఆకు, ఆగాకర కాయలకూర, వెలగచెట్టు ఆకుల రసం - వీటన్నింటికీ ఎక్కిళ్ళను తగ్గించే గుణం వుంది. దొరికన వాటిని వాడుకోవాలి.

ఎక్కిళ్ళు వస్తున్నవారు, బాగా చిలికిన మజ్జిగని తాగుతూ వుండాలి. అవి పులియకుండా వుండాలి. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈ మూడింటినీ 100 గ్రాముల చొప్పున కొని, మెత్తగా దంచిన పొడిలో తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. గ్లాసు మజ్జిగలో 1 నుంచి 2 చెంచాలు ఈ 'పొడి' ని కలుపుకొని తాగుతుంటే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతాయి. నరాలలో పెరిగిన వాతం తగ్గుతుంది. కడుపులో పైత్యం అణుగతుంది.

మలబద్ధతని జయించండి

ప్రతిరోజూ కాల విరేచనం కావాలి. గడియారం గంటకొట్టినంత టంఛన్‌గా దాని సమయానికి అది అయిపోవాలి. వారానికి ఏ మూడుసార్లో నాలుగుసార్లో అతికష్టంమీద కడుపు కదిలే స్థితిని "మలబద్ధత" (Constipation) అంటారు. ఇది మరింత తీవ్రమై, విరేచనాన్ని, అపానవాయువుని కూడా బంధించటాన్ని Obstipation అంటారు. ఇందుకు మొదటి కారణం... వేళాపాళా లేని మన జీవిత విధానం, మన ఆహారపు అలవాట్లే! హార్మోనల్ కారణాలు, పేగుల అమరిక - కదలికలకు సంబంధించిన కారణాలు, కొన్ని రకాల మందులు - ఇవి కూడా మలబద్ధతని కలిగిస్తాయి. సమస్త వ్యాధులకూ మలబద్ధతే కారణం అవుతోంది. దాన్ని జయించటం ఒక అవసరం!

1-2 ఏళ్ళు వచ్చేవరకూ పిల్లలు 4-5 సార్లు పలుచగా విరేచనానికి వెళతారు. ఆ తర్వాత కొంత తగ్గి, 4 ఏళ్ళు వచ్చాక రోజుకు ఒకసారి వెళ్ళటానికి అలవాటుపడతారు. అప్పటికి విరేచనం గట్టిగా అవటం మొదలవుతుంది. అక్కడి నుండి 'స్కూలు' నిబంధనల కారణంగా ఆ ఒక్కసారి వెళ్ళటం కూడా జరగక, ఎక్కువమంది పిల్లలు మలబద్ధతకు గురి అవుతున్నారు. విద్యాసంస్థలనేవి వ్యాపార సంస్థలు! వాళ్ళకి ఇవేవీ

పట్టవు. తల్లిదండ్రులే పిల్లల విరేచనం అలవాటుని పట్టించుకొంటూ ఉండాలి. మీ పిల్లల టాయిలెట్ అలవాట్లేమిటి? ఇంటిదగ్గర సరిగా వెడుతున్నారా! మీ పిల్లలు చదివే స్కూళ్ళలో టాయిలెట్స్ సక్రమంగా ఉన్నాయా? అన్నీ పరిశీలించండి!

మలబద్ధత అనేక కారణాల వలన వస్తుంది!

పేగుల పనితీరు కారణంగా (Functional) :

పేగులలో ఏ వ్యాధీ లేకుండా, కేవలం మలబద్ధత 6 నెలల కన్నా ఎక్కువకాలంగా వుంటుంది. ప్రత్యేకమైన బాధ ఏమీ ఉండదు. పేగుల కదలిక బలహీనంగా వుంటుంది. సమయానికి అవలేదనే దిగులు ఎక్కువ. వయోవృద్ధుల్లో ఈ పరిస్థితి బాగా కన్పిసప్తుంది. వారు తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూనే, అతిగా ఎదురుచూడటం ఆపడం కూడా అవసరమే.

కొన్ని రకాల మందుల వాడకం కారణంగా (Medication) :

బీపీ, గుండె జబ్బులకు వాడే మందులు ముఖ్యంగా మూత్రాన్ని ఎక్కువగా అయ్యేలా చేసే ఔషధాలు (DIURETICS), ఇనుము కలిగిన ఔషధాలు, కాల్షియం, అల్యూమినియం, కోడీన్, మార్ఫిన్ లాంటి మందులు, కొన్ని రకాల మత్తుమందులు, డిప్రెషన్ లాంటి వ్యాధి లక్షణాలకు వాడే మందులు ఇవన్నీ మలబద్ధతని తెచ్చేవే.

కొన్ని రకాల వ్యాధుల కారణంగా

థైరాయిడ్ గ్రంథిలోపం, పాంక్రియాజ్ గ్రంథిలోపం (డయాబెటిస్) ఇలా కొన్ని హార్మోన్ల ఉత్పత్తి తగ్గిపోతున్న వ్యాధుల్లో మలబద్ధత సహజంగా ఏర్పడుతుంది.

శరీరంలో లోపాల కారణంగా

వెన్నుపూస దెబ్బతినడం, పార్కిన్సన్ వ్యాధి, పెద్ద ప్రేవుల్లో కేన్సర్, మలాశయంలో వాపు, మలాశయానికి చెందిన నాడీవ్యవస్థ సక్రమంగా పని చేయకపోవడం - ఇలాంటివి అనేక కారణాలు మలబద్ధతకి కారణం అవుతున్నాయి.

మానసిక వ్యాధుల కారణంగా

✶ మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుంనొప్పి ఉన్నవారు గొంతుక కూర్చుని విరేచనానికి వెళ్ళటానికి భయపడి మలబద్ధతని తెచ్చుకొంటారు.

✶ మొలలు, ఫిస్ట్యులా లాంటి వ్యాధుల్లో విరేచనం నొప్పితో కూడి వెళ్తోందని భయపడి మలబద్ధతని తెచ్చుకొంటారు.

✶ మరుగుదొడ్లు అనుకూలంగా లేకపోవడం.

✶ చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం లాంటి మానసిక బాధలు. ఇవన్నీ మలబద్ధతకు కారణమౌతున్న అంశాలే!

మలబద్ధతతో బాధపడే వ్యక్తి విరేచనం ఏ విధంగా అవుతోందో వివరించి చెప్పే అంశాలు ముఖ్యమైనవి. విరేచనం కష్టంగా అవుతోందా? రాయిలాగా అవుతోందా?

మేకపెంటికల మాదిరిగా అవుతోంది. ఉబ్బరం వుంటుందో, అపానవాయువులు ఎలా వెళ్తున్నాయి? కడుపులో నొప్పి వస్తోందా? తలనొప్పి, తలతిరుగుడు వుంటున్నాయా? విరేచనం అయిన తర్వాత కూడా ఇంకా వెళ్ళాలనే భావన అలానే వుండిపోతోందా? వెళ్ళిన తర్వాత నీరసం నిస్సత్తువ ఏర్పడుతున్నాయా? కొన్నాళ్ళు నీళ్లుగా, కొన్నాళ్ళు రాయిలా అవుతున్నాయా? -- ఈ ప్రశ్నలన్నింటికీ సమాధానాలను వైద్యులు విశ్లేషిస్తారు.

మలబద్ధతని తగ్గించడం కన్నా, దాన్ని రాకుండా నివారించటం మంచిది. నిర్మొహమాటంగా చెప్పాలంటే, ఎక్కువమంది విషయంలో ఇది చేజేతులా తెచ్చుకొనేదే అవుతుంది. వేళల్ని పాటించకపోవటం, వాయిదావేసి సాయంత్రం వెళదాం, రేపు వెడదాం అనుకోవటం, బద్ధకించటం – ఇవన్నీ మానేస్తే 'మలబద్ధత' అనేది ఒక వ్యాధిగా మారకుండా వుంటుంది.

పేగులలోపల తగినంత నీరు అందించి విరేచనం మెత్తపడేలా చేయడానికి ఉదయాన్నే నీరుతాగటం, "మజ్జిగమీద తేట" ని తాగటం, పేగుల లోపలికి నీటిని ఆకర్షించే (ఆస్మాటిక్) మెగ్నీషియం లవణాలు, లాక్టులోజ్‌లాంటివి వాడటం, పళ్ళు, కూరగాయలు ఎక్కువగా తినటం, విరేచనాన్ని బంధించే చింతపండు, ఊరగాయలు, నూనె పదార్థాలు తినకుండా ఆపటం మేలుచేసే ఉపాయాలు. శరీర వ్యాయామం కూడా పేగుల కదలికకు దోహదపడుతుంది.

విరేచనాల మందులు అతిగా వాడటం మల బద్ధతకి ఒక పరిష్కారం ఎంత మాత్రం కాదు. పైగా విరేచనాల మందులు పోనుపోనూ ఎక్కువ మోతాదు వాడవలసి వస్తుంది. ఒక దశలో డబ్బాడు మింగినా కడుపు కదలని పరిస్థితి రావచ్చు. అందుకని మృదు విరేచనకారులైన కాయకూరలు, పళ్ళతోనే పేగుల్ని దృఢతరం చేసుకోవాలి.

పీచు పదార్థాలలో బీర, పొట్ల, సొర ముఖ్యమైనవి. వీటిని చింతపండు లేకుండా కూరగా చేసుకోవటం, రసం తీసి రసంపొడి వేసి చారులాగా కాచుకుని తాగటం, పాలకూర, తోటకూర, మెంతికూర, కొత్తిమీర లాంటి వాటిని కూడా రసంతీసి చారు కాచుకుని తాగటం వలన ఎక్కువ ఆకు, ఎక్కువ కాయని తీసుకోగలుగుతాం.

'సునాముఖి' ఆకు ఉన్నంతలో ఉత్తమమైన విరేచనకారి. దీన్ని సద్వినియోగపరచుకోవాలి. ఎంత మోతాదులో తీసుకొంటే, విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుందో అంచనా వేసుకొని ఆ మేరకు సునాముఖిని వాడుకోవాలి. చారు కాచుకోవచ్చు. కషాయం కాచుకోవచ్చు. కారప్పొడిలా తయారు చేసుకోవచ్చు.

✷ ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము – మూడింటినీ మెత్తగా దంచిన పొడికి తగినంత ఉప్పు కలిపి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకొని గ్లాసు మజ్జిగలో చెంచాపొడి చొప్పున కలిపి తాగండి. 3 పూటలా రోజూ తాగండి. విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

* ✷ త్రిఫలాచూర్ణం ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండుసార్లు మజ్జిగలోగాని, నీళ్ళలో గాని కలిపి తాగవచ్చు. కషాయం కాచుకోవచ్చు. తేనెతో తీసుకోవచ్చు.
* ✷ గలిజేరు, గంగపావిలికూర, చక్రవర్తికూర, చిర్రికూర, గుంటగలగరాకు – ఇవన్నీ పొలం గట్ల వెంబడి, నీళ్ళ కుంటల వెంబడి పెరిగే మొక్కలు. వీటితో ఆహారపదార్థాలను యుక్తిగా చేసుకుని తింటే విరేచనం ఫ్రీగా అవుతుంది.

బూడిద గుమ్మడికాయ గుజ్జుతీసి పెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టుకుని రుచికరమైన పెరుగుపచ్చడి తినండి. పేగులు బలసంపన్నం అవుతాయి. మలబద్ధత ఆగుతుంది.

మునక్కాడల యొక్క లేత ఆకులు కూర, పప్పు, పులుసు, పచ్చడి అన్నీ చేసుకోదగ్గవి. రుచికరం. ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యేలా చేస్తాయి.

మలశోధక చూర్ణం, స్వాధిష్ట విరేచన చూర్ణం, యష్టిచూర్ణం, త్రిఫలా చూర్ణం లాంటి ఔషధాలు ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహామీద వాడదగినవి ఉన్నాయి.

మలబద్ధతని రానీయకుండా చూసుకోవటమే గొప్ప కళ! మనుషులంతా ఫ్రీగా విరేచనం అయ్యే కళాకారులు కావాలి! మలబద్ధతని జయిద్దాం! ఆయుష్షు పెంచుకుందాం!!

గోధుమ పిండి సరిపడకపోతే ప్రాణాంతకం కావచ్చు

(సీలియాక్ వ్యాధి)

మనం తీసుకుంటున్న ఆహారంలో శరీరానికి సరిపడని పదార్థాలున్నప్పుడు పేగులలో అలజడి చెలరేగి కొన్ని జీర్ణకోశ వ్యాధులకు కారణం అవుతాయి. ముఖ్యంగా గోధుమ పిండిలో వుండే గ్లూటెన్ అనే ప్రోటీను పదార్థం కొంతమందికి సరిపడకపోవడం వలన కలిగే జీర్ణకోశ వ్యాధిని " సీలియాక్ వ్యాధి" (Coeliace Disease) అంటారు.

ఇదొక వంశపారంపర్య లక్షణం. కొంత మంది పేగులలో గ్లూటెన్ పదార్థాన్ని తట్టుకునే సామర్థ్యం ఉండదు. గోధుమ పిండితో తయారైన వంటకాలు వీళ్లు తిన్నప్పుడు అందులోని గ్లూటెన్ ప్రోటీను పేగులలోకి చేరగానే రియాక్షన్ మొదలౌతుంది. అందుకని దీన్ని ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధుల్లో ఒకటిగా చెప్తారు. దగ్గు, జలుబు, ఉబ్బసం లాంటి ఎలెర్జీ వ్యాధులు పడని వస్తువుల కారణంగా కలుగుతున్నట్లే ఆ సీలియాక్ వ్యాధి కూడా గోధుమ పిండి సరిపడక కలుగుతుంది. పడని వస్తువుల వలన రియాక్షన్ వచ్చే వ్యాధుల్ని ఆటోఇమ్యూన్ వ్యాధులంటారు. అందులో ఈ సీలియాక్ వ్యాధి ఒకటి! టైప్ (1) షుగర్ వ్యాధి, కీళ్ళవాత వ్యాధి ఇలాంటి ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధులేనని ఇప్పుడు ఆధునిక వైద్యులు పేర్కొంటున్నారు కూడా.

తరచూ కడుపునొప్పి, నీళ్ల విరేచనాలు, తిన్నది వంటబట్టక పోవడం లాంటి

బాధలు కలగడం వలన రోగి శుష్కించి పోతాడు. ఒకప్పుడు ఈ లక్షణాల్ని "ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్‌గా" భావించేవారు. గత 10-15 ఏళ్లలో విశేషమైన పరిశోధనలు జరిగాయి. పేగుల నిర్మాణంలో తేడాలు, వంశపారంపర్యమైన జన్యు కారణాలు కూడా ఈ వ్యాధి ఏర్పడటానికి కారణం అని ఇప్పుడు భావిస్తున్నారు.

చిన్న పేగుల్లోపలి భాగంలో మన చేతి వేళ్ల ఆకారంలో చిన్న చిన్న వంపులు ఉంటాయి. వీటిని "విల్లై" అంటారు. ఈ విల్లై ఆకారాలలో వాపు ఏర్పడి, జీర్ణప్రక్రియ సరిగా జరపకలేకపోతాయి. ఆహారంలోని పోషక విలువలు ఈ చిన్న ప్రేవులోని విల్లైల ద్వారానే రక్తంలోకి చేరి శరీరం అంతా వ్యాపిస్తాయి. దీన్ని తిన్నది వంటబట్టడం అంటారు. ఈ వ్యాధిలో వంటబట్టే ప్రక్రియ దెబ్బతింటుంది. చివరికి అది రోగి మరణందాకా దారితీస్తుంది.

సరిపడని వస్తువు శరీరంలోని ప్రవేశించినప్పుడు శరీరంలోని వ్యాధి నిరోధక యంత్రాంగం వెంటనే ఆ పదార్థం మీదకు దాడి చేస్తుంది. తెల్ల రక్తకణాలు పోలీసు బాధ్యతను స్వీకరించి ఈ దాడులకు పూనుకొంటాయి. పోలీసులు లాఠీఛార్జి చేసేటప్పుడు అసలు వ్యక్తులు తప్పించుకొంటారు. దారినపోయే వాడికి దెబ్బలు తగులుతుంటాయి. అలాంటిదే సరిగ్గా శరీరం లోపలా జరుగుతుంది. గోధుమ పిండిలోని గ్లూటెన్ అనే ప్రోటీను సరిపడని వ్యక్తులు గోధుమ వంటకాన్ని తిన్నప్పుడు శరీరంలో జరిగే పోరాటంలో చిన్న ప్రేవుల్లోని ఆరోగ్యవంతమైన "విల్లై" ఆకారాలు కూడా దెబ్బతిని వాచిపోతాయన్నమాట. మన ఇమ్యూనిటీ (వ్యాధి నిరోధక శక్తి) మన శరీరాన్ని ఇలా దెబ్బతీస్తోంది కాబట్టి దీన్ని ఆటో ఇమ్యూన్ వ్యాధి అంటారు. ఇటీవలి కాలంలో ఈ వ్యాధి బాధితుల సంఖ్య విపరీతంగా పెరుగుతోందని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. తొలి దశలోనే వ్యాధిని కనుగొని , గోధుమ పిండి, బార్లీ, ఓట్స్ లాంటి గ్లూటెన్ కలిగిన ధాన్యాన్ని మానుకోగలిగితే సీలియాక్ వ్యాధి పేగులను దెబ్బ తీయకుండా వుంటుందని సూచిస్తున్నారు.

సీలియాక్ వ్యాధి వచ్చిన వాళ్లకి ముఖ్యంగా 'ఇనుము' వంట బట్టదు. అందువలన రక్తహీనత ఏర్పడుతుంది. కాల్షియం వంటబట్టకపోవడం వలన ఎముకలు మెత్తబడిపోవడం (ఆస్టియో పోరోసిస్), కీళ్లవాతం, శరీరం ఎదుగుదల లేకపోవడం, మూర్ఛలు, షైజోఫ్రీనియా లాంటి మానసిక వ్యాధులు కూడా కలగవచ్చు.

అమెరికాలో ఆ రోజున ప్రతి 105 మందిలోనూ ఒకరికి ఈ సీలియాక్ వ్యాధి ఉందని అంచనా! మన తెలుగు వాళ్లలో గోధుమ పిండి వాడకం ఇటీవలి కాలంలో ఎక్కువగా పెరిగింది. బ్రెడ్‌లు, రోటీలు, నాన్‌లు, రుమాల్ రోటీలకు మనం బాగా

అలవాటు పడుతున్నాం. ఇవి తినడం ఒక ఫ్యాషన్‌గా భావించే వాళ్ళు ఎక్కువ మంది వున్నారు. రాత్రిపూట వరి అన్నం మానేసి, ఆరోగ్యస్పృహతో ఈ రోటీ రకాలను , వాటితోపాటు మషాలా కర్రీలను తినేవారు వరి అన్నానికన్నా అనేక రెట్లు ఎక్కువ కేలరీలను శరీరంలోకి ఎక్కిస్తున్నామన్న సంగతి గమనించడం లేదు. సరదా కొద్దీ ఎప్పుడో ఒకసారి తినడం సరే..... కానీ, ఇలా తినటమే డైటింగ్ అనుకునే వాళ్ళకు ఆ విషయం తప్పకుండా తెలియాలి.

గోధుమ పిండి సరిపడకపోతే కలిగే లక్షణాలు:

1. తీవ్రమైన సీలియాక్ వ్యాధిలో నీళ్లుగా, జిడ్డుగా, రంగు తక్కువ విరేచనాలు ఏర్పడతాయి. ఆంగ్ల వైద్యంలో Steatorrhoea అనే లక్షణంగా చెప్తారు.
2. తీసుకొన్న ఆహారం సారం శరీరానికి వంట బట్టేలా చేసే యంత్రాంగం దెబ్బ తినడం వలన రోగి శుష్కించిపోతాడు. ముఖ్యంగా పిల్లల్లో ఇది ప్రాణాంతక పరిస్థితికి దారితీస్తుంది.
3. రక్తహీనత, నీరసం, నిస్సత్తువ (Fatigue) ఏర్పడతాయి.
4. నీళ్ళ విరేచనం పెద్దదిగా అవుతుంది. ఒక విధమైన దుర్వాసన వుంటుంది.
5. కడుపునొప్పి – పట్టేసినట్టు, బిగదీసినట్టు వస్తుంది.
6. పొట్ట ఉబ్బరిస్తుంది. పుల్లటి త్రేన్పులు కలుగుతుంటాయి. గ్యాస్ బాగా పోతూ వుంటుంది. కడుపులో ఆహారం పులిసిపోయి ఆమ్లగుణాలు(Acidity) ఏర్పడతాయి.
7. తరచూ నోటిపూత కలుగుతుంటుంది.
8. తీపి పదార్థాలు తిన్నప్పుడు ఈ బాధలు ఎక్కువగా కలుగుతుంటాయి.
9. పేగుల లోపల వాపు లాంటి మార్పులు ఏర్పడటం వలనే ఆ లక్షణాలు కలుగుతున్నాయి. ఇదే పరిస్థితి కొనసాగితే చిన్న ప్రేవులలో కేన్సర్ (ఎడినోకార్సినోమా, లింఫోమా) ఏర్పడే ప్రమాదం ఉంటుంది.
10. పేగుపూత, పేగుల్లోపల అవరోధాలు (Intesinal Obstruction) కుడా ఏర్పడి చాలా బాధలు కల్గిస్తుంది.
11. ముఖ్యంగా, కార్బోహైడ్రేట్స్ (పిండిపదార్థాలు), కొవ్వు పదార్థాలు వంటపట్టకపోవడం (Abs orption failure) వలన రోగి చిక్కి శల్యమైపోతాడు. ఇనుము, బి12 ఫోలిక్ యాసిడ్ లోపాల వలన కలిగే వ్యాధులన్నీ వస్తాయి. కాల్షియం, 'డి' విటమిన్లు కూడా వంటపట్టకుండా పోతాయి. 'కె' విటమిన్ లోపం ఏర్పడి రక్తస్రావాన్ని అరికట్టే యంత్రాంగం దెబ్బతింటుంది. గోరుగీసుకున్నా రక్తం ఆగని స్థితి కలుగుతుంది.

12. పేగుల లోపల బాక్టీరియా అతిగా పెరిగి విరేచనాల వంటి బాధలు మరింత అయ్యేలా చేస్తాయి.

13. తరచూ గర్భస్రావాలు, వంధ్యత్వం (Infertillity) ఏర్పడవచ్చు కూడా.

14. లివర్, స్ప్లీన్ మొదలైన అవయవాల పనితీరు దెబ్బ తింటుంది.

పేగులలో బాధలు, విరేచనాలు, కడుపునొప్పి లాంటి బాధలు మాటిమాటికీ కలుగుతుంటే, గోధుమ – బార్లీ – ఓట్స్ లాంటి ధాన్యాలను తీసుకున్నప్పుడే ఇలా కలుగుతోందేమో మొదట గమనించాలి. అలాంటి వ్యక్తులు గోధుమని పూర్తిగా మానడమే మంచిది. లేకపోతే పేగులు పూర్తిగా మానడమే మంచిది. లేకపోతే పేగులు పూర్తిగా ధ్వంసం అయ్యేదాకా దారి తీస్తుంది. రాగి, జొన్న, సజ్జలాంటి ఆహారపదార్థాలు వీరికి ప్రత్యామ్నాయంగా వుంటాయి. బంగాళా దుంపలు, అరటిపళ్ళు 'గ్లూటెన్ ప్రోటీన్ ' లేనివాటిలో ముఖ్యమైనవి. వీటికి ప్రాధాన్యత ఇవ్వడం మంచిది.

తరచూ విరేచనాలు, కడుపునొప్పితో బాధపడే వారు అమీబియాసిస్, ఇరిటబుల్ బవుల్ సింగ్రోమ్ లాంటి వ్యాధులుగా భావించి వాటికి చికిత్సలతో కాలం గడిపేస్తుంటారు. వైద్యుడిని సంప్రదించి, సరైన Screening చేయించుకొని పేగుల లోపల వాపు, పుండులాంటివి ఏర్పడుతున్నాయేమో తెలుసుకోవడం అవసరం.

ఆయుర్వేద వైద్యంలో ఈ వ్యాధిలో అనేక రకాలుగా సహకరిస్తుంది. కడుపులో ఆమ్లగుణాలు, గ్యాస్, ఉబ్బరం, పేగులు పట్టేయటం ఆగుతాయి.

పేగుపూతని సమర్థవంతంగా ఆపగలుగుతాయి.

చిన్న ప్రేవుల్లో ఏర్పడే వాపులాంటి లక్షణాలు త్వరగా తగ్గేలా చేస్తాయి.

తిన్నది వంటబట్టేలా చేస్తాయి. పోషక విలువలు చక్కగా అందేలా ఉపయోగపడతాయి.

ఉదయ భాస్కర రసం, గ్రహణీ గజకేసరి అనే రెండు ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో మంచి ఫలితాలనిస్తున్నట్లు గమనించడం జరిగింది. పేగులలో వ్యాధి లక్షణాలు మొదలయినట్లు తొలిదశలోనే గమనించుకోగలిగితే మంచిదని ఇన్ని వివరాలు అందించటం జరిగింది. ఆయుర్వేద మార్గంలో ఆ వ్యాధిని అదుపు చేసుకోవడం వలన పేగులు శక్తిమంతం అయ్యే అవకాశాలు ఎక్కువగా వుంటాయి. ఏ వైద్య విధానంలో చికిత్స తీసుకొంటున్నా ఆయుర్వేద ఔషధాలను అదనంగా వాడుకోవచ్చు కూడా !

అజీర్తిలో జీర్ణశక్తి పెంచటం

అరుగుదల సరిగా లేదని అని మనం పిలుచుకునే లక్షణాన్ని వైద్య పరిభాషలో 'డిస్‌పెప్సియా' అంటారు. పరీక్ష చేస్తే పేగులలోపల ఎలాంటి డామేజీగానీ పుళ్లుగానీ, మరే విధమైన తేడాలు గానీ ఉండకుండా కేవలం జీర్ణకోశవ్యవస్థ పనితీరు మందగించడాన్ని డిస్‌పెప్సియా అంటారు. దీని వలన కలిగే అనర్థాలు చాలా వున్నాయి.

1. భోజనం చెయ్యంగానే కడుపులో నొప్పి పెరగడం
2. పెప్టిక్ అల్సర్ కారణంగా రెండు రొమ్ముల మధ్య నొప్పి, మంట అర్ధరాత్రి పూట గుండెనొప్పిగా వుందంటూ ఖంగారు పడటం.
3. మానసిక కారణాలు స్ట్రెస్, ఆందోళన.
4. మలబద్ధత, విరేచనానికి వెళ్ళేప్పుడు కడుపునొప్పి ఒక్కోసారి విరేచనం రాయిలాగ ఒక్కోసారి నీళ్లలాగా అవడం (ఇరిటబుల్ బవుల్ సిండ్రోమ్).
5. పేగుపూత, గ్యాస్ట్రయిటిస్, ఆకలిలేకపోవడం, వాంతి వికారం నిస్సత్తువ.
6. గ్రహణీ వ్యాధి (అమీబియాసిస్)
7. నోట్లో నీళ్ళూరడం (Water brash) గొంతు బొంగురుపోవడం, ఈసోఫాగైటిస్
8. లివర్‌లో ఏర్పడే గాల్‌స్టోన్స్
9. పొట్టలోపల కేన్సర్ గడ్డలు.
10. తీసుకున్న ఆహారం శరీరానికి సరిపడకపోవడం.
11. నొప్పులు వాపులు తగ్గే ఇంగ్లీషు మందులు యాంటీ బయాటిక్స్ వగైరా

ఇలా అజీర్తిని ఏర్పరచేందుకు కారణాలు చాలా వున్నాయి.

ఇలాంటి పరిస్థితులు ఏర్పడినప్పుడు మీకుగా మీరు తీసుకోదగిన జాగ్రత్తలు ఇవీ :

వాము జీలకర్ర, తులసి ఆకులు అల్లం ఆవపిండి ఆకుపత్రి బిరియానీ ఆకు ఆముదం ఏలకులు కరక్కాయ నువ్వులనూనె పసుపు పుదీనా వసకొమ్ము వెల్లుల్లి ఉల్లి శొంఠి మిరియాలు లవంగాలు, సోంపు సన్నరాష్ట్రం ఇవన్నీ ఆహారపదార్థాలుగా వాడుకోదగిన వస్తువులు. వీటిలో ఏవి దొరికితే వాటిని కొన్నింటినైనా తీసుకొని, మెత్తగా దంచి, తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి, ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి.

అరచెంచానుంచి చెంచా పొడి వరకూ తీసుకొని గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగవచ్చు.

ఉదాహరణకు ధనియాలు, జీలకర్ర శొంఠి ఈ మూడింటినీ దంచి సైంధవ

లవణం కలిపిన పొడిని అన్నంలో తినవచ్చు. చట్నీలకు బదులుగా నంజుకోవచ్చు. మజ్జిగలో వేసుకొని తాగవచ్చు.

బూడిదగుమ్మడి, నక్కదోస పుల్లబచ్చలి, చిలుకతోటకూర, ములగాకు, లేతవంకాయ పిందెలు, కొత్తిమీర పుదీనా వీటికి అజీర్తిని తగ్గించే గుణం వుంది. అజీర్తి ఏర్పడినప్పుడు ఇలాంటివి తినాలి. ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి జీర్ణశక్తిని బాగా పెంపొందిస్తుంది. అన్నహితవు కల్గిస్తుంది.

మీకుగా మీరు నిరభ్యంతరంగా వాడుకోవడానికి ఉదయ భాస్కర రసం బాగా ఉపయోగపడుతుంది. ఉదయం రాత్రి ఒక్కొక్కటి ఆహారం తర్వాత వాడుకొంటే మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

విరేచనాలను తగ్గించే ఉపాయాలు

విరేచనాలు ఏర్పడినప్పుడు మూలకారణం కనుక్కొని దానికి చికిత్స చేయడం అవసరం.

1. అతిగా ఆహారం తీసుకోవడం వలన గానీ, కఠినమైన ఆహారపదార్ధాలు తీసుకోవడం వలన గానీ అజీర్తి ఏర్పడినప్పుడు, ఒక పూట ఆహారం ఆపేసి ఉపవాసం పాటిస్తే వ్యాధి మూడొంతులు దానికదే తగ్గుతుంది. లంఖణం పరమౌషధం అనేది ఇందుకే !
2. మలశోధక చూర్ణం 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొని మజ్జిగలో కలిపి తాగితే పేగులు తేలికపడి మృదువుగా అవుతాయి.
3. ముందే తొందరపడి నీళ్ళ విరేచనాన్ని బంధించడానికన్నా జీర్ణశక్తిని పెంపొందించడానికి ఎక్కువ ప్రాముఖ్యత ఇవ్వాలి.
4. ఈలోగా నీళ్ళ విరేచనాల వలన శోష కలగకుండా ఉప్పు పంచదార ద్రావణం ఎలక్ట్రాల్ వంటివి తీసుకొంటూ వుండండి.
5. పులిత్రేపులు వస్తున్నట్లయితే ఉదయభాస్కర రసం వాడితే మంచిది, గొంతులోనూ, గుండె దగ్గర మంటగా వున్నప్పుడు కూడా ఈ ఔషధం బాగా పని చేస్తుంది. వేడినీళ్ళు తాగితే మంచి ఫలితం వుంటుంది.
6. గ్రహణీగజకేసరి, శంఖవటి, సంజీవనీ వటి, క్రవ్యాదరసం, క్రిమికుఠారం ఇలాంటివి ఈ సమయంలో బాగా ఉపయోగపడే ఔషధాలు,
 ఒక్కొక్క మాత్రని మూడు పూటలా తీసుకోవచ్చు . వీటిలో ఏదో ఒకటే వాడండి.

7. మలద్వారంలో నొప్పి, కడుపులో నులినొప్పి వున్నప్పుడు శూలకుఠారం బాగా పనిచేస్తుంది.
8. విరేచనాలు దీర్ఘకాలంగా బాధిస్తున్నప్పుడు ఉదయభాస్కర రసం, గ్రహణీ గజకేసరి అనే ఔషధాలు అద్భుతంగా పనిచేస్తున్నాయి. ఉదయం రాత్రి ఒక్కొక్కటి చొప్పున విడవకుండా వాడితే అమీబియాసిస్ తదితర వ్యాధుల్లో ఉపశమనం కలుగుతుంది.
9. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మూడూ సమానంగా తీసుకొని, మెత్తగా దంచిన పొడిని తగినంత సైంధవ లవణం కలిపి ఓ సీసాలో పెట్టుకొని రోజూ వాడు కొంటూ వుంటే అజీర్తి సమస్యలే రావు. మొదటి విరేచనం అయినప్పుడే జాగ్రత్తపడి, ఈపొడిని ఒక చెంచా మోతాదులో తీసుకొని పెద్ద గ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగండి. ఈ జబ్బు తీవ్రమైన అతిసార వ్యాధిగా మారకమునుపే దీన్ని తీసుకోవడం ద్వారా పెద్ద ప్రమాదాన్ని నివారించిన వారౌతారు.
10. మజ్జిగ ఈ వ్యాధిలో అసలైన మందు అనే సంగతి మరిచిపోకండి బాగా చిలికిన మజ్జిగ, పులవకుండా ఉన్నవి అమృతంలా పనిచేస్తాయి.
11. ధనియాలు జీలకర్ర శొంఠి, అల్లం, వాము, మామిడిచెట్టు బెరడు, మిరియాలు, ఆవాలు, ఇంగువ వెల్లుల్లి వీటిని చూర్ణంగా గానీ, కషాయంగా గానీ వాడుకొంటే విరేచనాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. అజీర్తి ఆగుతుంది. అరచెంచా వరకూ మోతాదు వుండవచ్చు.
12. అజీర్తిని పోగొట్టడమే అసలైన వైద్యం. అజీర్తి తగ్గి, జీర్ణశక్తి పెరిగితే విరేచనాలు వాటికవే ఆగుతాయి.
13. జీర్ణశక్తి పెరుగుతున్న కొద్దీ విరేచనాలకు కారణమయ్యే దోషాల్ని నివారించే ఔషధాలు వాడటం మొదలు పెట్టవచ్చు.
14. వెన్నతీసిన (బాగా చిలికిన) మజ్జిగ ప్రయోజనాలిస్తాయి. పాలు హానిని కల్గిస్తాయి.
15. కడుపులోకి బరువైన ఆహారాన్ని అందించడం ఆపేసి తేలికపాటి జావలు తీసుకోండి. నీరసించిపోకుండా శోషరాకుండా జాగ్రత్త పడండి. సగ్గుబియ్యం జావ, రాగిజావ మేలు చేస్తాయి.
16. పడుకొని నిద్రపోవడానికి ప్రయత్నిస్తే విరేచనాల సంఖ్య తగ్గుతుంది.
17. బియ్యపు గంజి, వేపుడు నూకలజావ, వరి పేలాలు (మరమరాలు, బొరుగులు) మొక్కజొన్న పేలాల జావలు కాచి ఇవ్వండి.
18. కంది కట్టు లేక పెసర కట్టుని చింతపండు లేకుండా దానిమ్మ గింజలతోగాని ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడితో) గానీ తీసుకోండి.

19. అరటి పువ్వు, అరటి ఊచ, లేత అరటి కాయలు అజీర్తి వ్యాధుల్లో మేలు చేస్తాయి.
20. గసగసాల్ని నీళ్ళతో దంచి పిండిన రసాన్ని తాగితే విరేచనాలు ఆగుతాయి.
21. ఉదయభాస్కర రసం, గ్రహణీగజకేసరి ఔషధాలు ఈ వ్యాధిలో చాలా ఉపయోగపడతాయి. దీర్ఘకాలంగా విరేచనాల వ్యాధితో బాధపడేవారు. వీటిని నిర్భయంగా వాడుకోవచ్చు వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
22. పుదీనా సమూలంగా తీసుకుని మీక్సీపట్టి రసంతీసి మిరియాలపొడి కలుపుకొని తాగండి. లేదా చారుపొడి వేసుకుని చారు తాగండి. అజీర్తి వుండదు.

అతిసార వ్యాధిలో చికిత్సలు

విరేచనాలు అవుతున్నాయని రోగి అన్నప్పుడు ఆ వ్యక్తి భాషలో విరేచనాలు- అంటే అనేక సార్లు విరేచనానికి వెళ్ళడం అని మాత్రమే అర్థం.

విరేచనాలు ఎప్పటి నుంచీ అవుతున్నాయన్నది మొదటి ప్రశ్న అప్పుడప్పుడూ అవుతున్నాయా అదేపనిగా మాటి మాటికి అవుతున్నాయా అనేది రెండో ప్రశ్న.

విరేచనం ఎలా అవుతోంది అనేది మూడో ప్రశ్న దాని రంగు దాని వాసన దాని ఆకారం అది అవుతున్న తీరు, అందులో కలిసి పడ్తున్న జిగురు. రక్తం, చీము తదితర అంశాలన్నీ తెలియడం చాలా అవసరం.

విరేచనంతో పాటు మూత్రం కూడా అవుతోందా లేదా అనేది నాలుగో ప్రశ్న. మూత్రానికి వెళ్ళి అయిదారు గంటల పైనే అయ్యిదంటే, రోగి ప్రమాదస్థాయికి వెళ్తున్నాడని అర్థం. మూత్రపిండాలు, గుండె రక్తపోటు- ఈ మూడు సక్రమంగా వున్నాయో లేదో చూసుకోకుండా కేవలం విరేచనాలు తగ్గించడమే ధ్యేయంగా పెట్టుకుంటే, రోగం మాట దేవుడెరుగు, రోగి దక్కకుండా పోయే ప్రమాదం వుంది. వైద్యులు ఈ కోణంలోంచి చికిత్స ప్రారంభిస్తారు. అందుకు రోగి, అతని మనుషులు కూడా సహకరించాలి.

విరేచనాలు కావడానికి ముందు రోగి ఏ ఆహారం తీసుకున్నాడు. అదే ఆహారాన్ని ఈ వ్యక్తితో పాటు ఇంకా ఎవరు తిన్నారు. వారి ఆరోగ్యపరిస్థితి ఏమిటి అనేవి కూడా చాలా ముఖ్యమైన ప్రశ్నలు.

విరేచనం అయ్యేది ఒకట్రొండుసార్లే గానీ, ఒక్కోసారి చాలా హడావిడి చేస్తూ అవుతుంటుంది. పొట్ట బాగా ఉబ్బరించి, పెద్దగా శబ్దం చేస్తూ గాలిపోతూ విరేచనం అవడం, అలాగే పెద్ద విరేచనం అవుతుందేమో అన్పించేంత వత్తుగా విరేచనానికి వెళ్ళాలనిపించడం, కడుపులోనొప్పి- ఇలా బాధ పెడ్తున్నప్పుడు కూడా రోగి విరేచనాల

వ్యాధి సోకుతోందేమోనని భయపడతాడు. "URGENCY, EXPLOSIVENESS, FLATUS" అనే లక్షణాలుగా వీటిని పిలుస్తారు.

1. ఆహారం ద్వారానూ, నీటి ద్వారానూ కడుపులోకి చేరే హానికర బ్యాక్టీరియాలు వాటి శక్తిననుసరించి ఆ వ్యక్తిలో విరేచనాల వ్యాధికి కారణం అవుతాయి. వీటిలో ప్రాణాపాయస్థితికి తీసుకు వెళ్ళేందుకు కలరా విషయంలో ఎక్కువ అవకాశం వుంది. అది ఊరంతా వ్యాపించినప్పుడు అతిసార వ్యాధి అంటుంటారు. ఊళ్ళో కలరా కేసులున్నాయని తెలిసినప్పుడు తక్కిన జనాభా అంతా కలరా వ్యాక్సిన్ తీసుకోవడం మంచిది.
2. మానసిక వ్యాధులు, నాడీ సంబంధిత వ్యాధులు (nervous system) కూడా ఈ పరిస్థితి రావడానికి కారణం అవుతాయి.
3. అమీబిక్ డిసెంట్రీ వంటి వ్యాధులు, పేగుల్లో టీబీ తదితర సూక్ష్మజీవుల వలన ఏర్పడే విరేచనాల వ్యాధులు ఒక్కోసారి దీర్ఘవ్యాధులుగా మారే ప్రమాదం వుంది. జీవితాంతం మందులు మింగుతూ వుండాల్సిన పరిస్థితి తెస్తాయి. ముందుగానే జాగ్రత్తపడడం మంచిది.
4. ఆహార పదార్థాలు శరీరానికి సరిపడనివి ఎక్కువగా తీసుకున్నప్పుడు కూడా (Allergic responses to Food) ఇలాంటి పరిస్థితి రావచ్చు.
5. పేగుపూత, పేగుల్లో ఏర్పడే ఇతర వ్యాధులు కూడా అతిసారవ్యాధిని కల్గిస్తాయి.
6. పాషాణాలు, క్రిమిసంహార ఔషధాలు ఇలాంటివి పొరబాటున మన ఆహారం ద్వారా కడుపులోకి వెళ్ళినప్పుడు కూడా శరీరంలో విషలక్షణాలను వ్యాపించేస్తూ ఇలాంటి పరిస్థితి రావచ్చు.
7. విరేచనానికి వెళ్ళాలనే వత్తిడి కలుగుతుంది గాని, ఎంతో ప్రయత్నించి, ఎంతో ముక్కితేనే విరేచనం అయ్యే స్థితిని టెనెస్మస్ అంటారు. ఇది కూడా విరేచనాల వ్యాధిలో ఒక ప్రముఖ లక్షణమే. విరేచనానికి వెళ్ళే విషయంలో అసాధారణంగా వుండటాన్ని టెనెస్మస్ అంటారు. ఉన్నట్టుండి విరేచనం ముంచుకు రావడం వెళ్లితే సరిగా అవకపోవడం, విరేచనంలో నీళ్ళు వుండడం, నెత్తురు వుండటాన్ని టెనెస్మస్ అంటారు. మలద్వారం దగ్గర మొలలు, ఇతర వ్యాధులు కూడా ఇందుకు కారణం కావచ్చు.

ఆయుర్వేద చికిత్స :

1. మజ్జిగ ఆరగా ఆరగా తాగిస్తూవుంటే మజ్జిగలో వుండే ఉపకారక సూక్ష్మ జీవులు కడుపులోకి వెళ్ళి లోపల అపకారక సూక్ష్మజీవుల పైన దాడిచేసి విరేచనాల్ని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి. మజ్జిగ పైన గాని, పెరుగు మీదగానీ తేరుకున్న నీరు ఇదే విధంగా ఎంతో తోడ్పడుతుంది.

2. "వామునీళ్ళు" ఈ వ్యాధిలో బాగా పనిచేస్తుంది.
3. ఉదయ భాస్కర రసం, గ్రహణీ గజకేసరి ఔషధాలను వాడుతూ వుంటే తీవ్రమైన విరేచనాలు కూడ మార్పును పొందుతాయి.
4. అరటి ఊచ, అరటిపూవు, అరటిదుంప అరటి పండు ఇవన్నీ విరేచనాల వ్యాధిలో ఔషధంగా ఉపయోగపడే ఆహార పదార్థాలే.
5. బిరియాని ఆకు, వాము, ముద్ద కర్పూరం, కొడిశపాల విత్తులు (ఇవిమార్కెట్లో దొరుకుతాయి. జీలకర్ర జాజికాయ, జాపత్రి గసగసాలు దానిమ్మ గింజలు, ఇవన్నీ అతిసార వ్యాధిని తగ్గించేందుకు ఉపయోగపడే అంశాలు.
6. రావి చెట్టు చిగుళ్ళు గానీ నేరేడు బెరడు గానీ విరేచనాల్ని తగ్గిస్తాయి. మెత్తగా దంచి అరచెంచా పొడిని చిక్కగా కషాయం కాచి త్రాగించండి. రెండుపూటలా ఇవ్వండి.
7. కర్కాటక శృంగి, చవ్యం, కొడిశపాల విత్తులు, గసగసాలు – ఈ నాల్గింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని అరచెంచా మోతాదులో గ్లాసు మజ్జిగలో వేసుకొని రోజు మొత్తం మీద ఐదారుసార్లు తాగితే ఎంతో ఫలితం కన్పిస్తుంది. ఇవన్నీ పచారీ కొట్లలో దొరికేవే!
8. గైరికం అనే ఎర్రని మట్టి వనమూలికలు అమ్మేచోట దొరుకుతుంది. దీనికి సమానంగా శొంఠి పొడిని కలిపి, పండు తమల పాకుల రసంలో నానబెట్టి ఎండించిన పొడిని సీసాలో భద్రపరుచుకుని, పావుచెంచా కన్నా తక్కువ పొడిని తేనెతో రంగరించి తీసుకొంటే విరేచనాలు ఆగుతాయి. లఘుసూత శేఖర రసం పేరుతో ఈఫార్ములాని కొన్ని కంపెనీలు చేసి అమ్ముతున్నాయి కూడా! పూటకు రెండు మాత్రలు మూడు పూటలా వేసుకోవచ్చు.
9. వేయించిన బియ్యపు జావ, లేదా నూకల జావ, మరమరాలు బొరుగులుతో కాచిన జావ చాలా తేలికగా అరుగుతుంది. ఎలాంటి అపకారం చెయ్యదు కడుపు నింపుతుంది. రోగికి నీరసం రానివ్వదు.
10. బార్లీ సగ్గుబియ్యాలతో జావలు కాచుకొని ఇలానే తాగించండి. పాలు మాత్రం తాగకుండా వుండటం చాలా అవసరం.
11. నెయ్యి వెన్న పెరుగు మజ్జిగ ఈ నాలుగూ విరేచనాల వ్యాధిలో మేలు చేసే అంశాలు.
12. నేతిలో గసగసాలు వేయించి మెత్తగా దంచిన పొడిని మజ్జిగలో వేసుకొని తాగితే విరేచనాలు ఆగుతాయి. శొంఠి పొడి సమానంగా కలిపి తాగవచ్చు కూడా.
13. చల్లారిపోయిన వస్తువులు, చద్దివస్తువులు, అతిచల్లని పదార్థాలు అతిసార వ్యాధిలో అపకారం చేస్తాయి.

14. పిండి వంటలు, బెల్లం వేసినవీ, చెరుకురసం మద్యం హాని కల్గిస్తాయి. విరేచనాలు పెరిగేలా చేస్తాయి.
15. ఎర్రగుమ్మడి, దోస, కంద, ఆలు, వెల్లుల్లి, పుల్లబచ్చలి, బచ్చలి, గోంగూర ఇవి చాలా అపకారం చేస్తాయి అతిసార వ్యాధిలో వీటిని తినకండి.
16. చన్నీటిస్నానం, తలారాస్నానం ఈ వ్యాధి తగ్గే వరకూ, చెయ్యకుండా వుంటే మంచిది.
17. పొగత్రాగడం, పొగాకు పదార్థాలు నమలడం కూడా హానికరమే.

విరేచనాలు ఎప్పుడూ ప్రాణాపాయస్థితి వరకూ తీసుకెళ్ళే ప్రమాదం వుంది. అందుకే మొదటి విరేచనం నుంచే జాగ్రత్తపడమని వైద్యులు చెప్తారు.

ఉదయభాస్కర రసం గ్రహణీగజకేసరి ఔషధాలు రెండింటినీ అవసరాన్ని బట్టి మూడు, నాలుగుసార్లు రోజు మొత్తం మీద వాడుతూవుంటే విరేచనాలు త్వరగా తగ్గుతాయి.

అన్నింటికన్నా ముఖ్య విషయం – ఒట్టు పెట్టుకొని, బైట ఆహార పదార్థాలు తినకుండా వుండగలగాలి!

స్థూలకాయానికి సులువైన చికిత్స

మన ఆహారపు అలవాట్లు, మన జీర్ణ శక్తి ఈ రెండింటి మధ్య స్పష్టమైన సమతుల్యత లేకపోవడాన పొట్టలోపలి అవయవాలు దెబ్బ తింటాయని మీకు తేలికగానే అర్థం అయ్యింది కదా!

పొట్టలోపలి అవయవాలు వాచిపోవడం (General Abdominal encarargements) గురించి మనం పోనుపోనూ మరిన్ని పరిశీలించబోతున్నాం.

వాటి సంగతి అలా వుంచండి... 'పొట్ట' రావడం కూడా ఒక ఉదరవ్యాధే నంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం. దీన్ని "మేదోవృద్ధి" అంటారు. మేదోవృద్ధి అంటే, కొవ్వు ధాతువు పొట్టభాగంలోనూ తదితర ప్రాంతాల్లోనూ విపరీతంగా పెరిగిపోవడం. దీనిక్కూడా ఇందాక మనం చెప్పుకున్న అజీర్తి, అగ్నిమాంద్యం వంటివే కారణాలని ఆయుర్వేదం స్పష్టంగా చెప్తోంది! 'మేదోరోగం' అనికూడా పిలుస్తారు.

1. మనం తీసుకునే ఆహారంలో అత్యధికంగా కేలరీలను ఉత్పన్నం చేసే ఆహారభాగాల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రం రెండు రకాలుగా విభజించింది. మధుర రసాణువులు (కార్బోహైడ్రేట్స్) స్నేహాణువులు (కొవ్వుకు సంబంధించినవి) అనీ!
2. జీర్ణశక్తి పదిలంగా వున్నప్పుడు శరీరంలో అన్ని ధాతువులు సమస్థితిలో

వుంటాయి. దీన్ని ధాతుసమత (సామ్యత) అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

3. ధాతు సామ్యత శరీరంలో నడుస్తున్నప్పుడు ధాతువులు ఒకదానిలోంచి మరొకటి వృద్ధి పొందుతూవుంటాయి. రక్తంలోంచి మాంసం, మాంసంలోంచి కొవ్వు, కొవ్వులోంచి ఎముకలు ఎముకలనుంచి మజ్జ... ఇలా (Inter-Convertialility) ధాతువులు పరస్పనం మార్పిడి చెంది వృద్ధి పొందుతాయి.
4. ఆధునిక వైద్యశాస్త్రం కూడా Amino Acids ఇలాంటివి Fats గానూ Sugar గానూ Convert అవడం గురించి వివరిస్తుంది.
5. Amino Acids లోంచి అమ్మోనియా (NH3) కీటోయాసిడ్స్ (NH2) గానూ, విభజించబడతాయి. అమ్మోనియా, కార్బన్‌డయాక్సైడ్ సహకారంలో యూరియాగా మారి మూత్రం ద్వారా బయటకు వస్తాయి.
6. ప్రోటీన్లను ఆయుర్వేద శాస్త్రం కఫ ధాతువుగా పేర్కొంది. ఈ కఫ ధాతువు విభజించబడి మూత్రం తయారీకి తోడ్పడుతుందని, ఈ శాస్త్రం చెప్తోంది. (... In the case of Kapha should relate, among otrehs, to Urea, Ammonia etc. The presence in excess of these substances in the normal Urine should be conolated to the rapid destruction of **kapha** అని వివరించాడు. Dr. ద్వారాకానాథ్ "డైజెషన్ అండ్ మెటలాలిజం ఇన్ ఆయుర్వేద" గ్రంథంలో!
7. కీటో యాసిడ్స్ అంటే ఆమ్లద్రవ్యాలు. ఇవి కొవ్వుపదార్థాలు (స్నేహద్రవ్యాలు) గానూ మధుర ద్రవ్యాలుగానూ (Carbo-hydrates) గానూ, లివర్ కణాల వలన మార్పు చెందుతాయి.
8. అలామార్పు చెందిన కొవ్వు పదార్థాలు, మధురపదార్థాలు (గ్లైకోజెన్) తొలుత లివర్‌లోనే స్థాయీ ధాతువులుగా నిలవుండిపోతాయి.
9. పప్పుపదార్థాలు, మాంసకృత్తులూ ఎక్కువగా తిన్నప్పుడు కూడా అవి లివర్‌లో కొవ్వుపదార్థాల్ని, షుగర్ పదార్థాల్ని పెంపొందిస్తాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం స్పష్టీకరిస్తోంది. కఫపదార్థాలు స్నేహ (Oil) మేద (Adipose Tissue) ధాతువుల్ని పెంచుతాయి. శ్లేష్మలాహార సేవినో స్నేహాన్మేదః ప్రవర్ధయితే –" అని మాధవనిదానం వైద్య గ్రంథంలో పేర్కొన్న సూత్రానికి అర్థం ఇది!
10. ఈ పనులన్నింటినీ నెరవేర్చేది శరీరంలోని అగ్ని. దీన్ని కాయాగ్ని అంటారు. జఠరాగ్ని ఈ కాయాగ్నుల్లో ఒకటి! ఆహారంలోంచి ఆహారసారాన్ని జఠరాగ్ని విడదీస్తే, ఆహారసారంలోంచి వివిధ ధాతువుల్ని Synthesise (సంయోగక్రియ) చేయడం ద్వారా, శరీరానికి వంట బట్టించి, ఈ కాయాగ్ని తన ధర్మం తాను నెరవేరుస్తోంది. దీన్ని "కాయాగ్నివ్యాపారం" అంటారు.

11. ఈ కాయాగ్ని మందగించినప్పుడు, శరీరంలో కొవ్వు పేరుకుపోయి స్థూలకాయం, బొజ్జపెరగడం వంటి వ్యాధులతో పాటు లివర్ దెబ్బతినడం, పాంక్రియాజ్ దెబ్బతినడం కూడా జరుగుతుంది. స్నేహపదార్థాలు (కొవ్వు) పెరిగినప్పుడు లివర్, మధురపదార్థాలు (కార్బోహైడ్రేట్స్) పెరిగినప్పుడు పాంక్రియాజ్ ముఖ్యంగా దెబ్బతింటాయి.

"ఆస్యాసుఖం స్వప్నసుఖం దధీని, గ్రామ్యౌదకానపరసాః పథ్యాంసి నవాన్నపానం గుడవైకృతం ప్రమేహహేతుః కఫ కృచ్ఛ సర్వమ్" అని మాధవనిదానంలో షుగర్ వ్యాధి రావడానికి గల కారణాల్ని విశ్లేషించాడు.

పాలు, పెరుగు, సూప్‌లు, మాంసకృత్తులు నీటిలో పెరిగే జంతువులు (చేపలు రొయ్యలు వగైరా) మాంసం వీటిని అధికంగా తినడం, జడత్వం ఆవహించి, శరీరానికి శ్రమకల్గించకుండా అతిగా విశ్రాంతి, నోటికి అదుపులేకుండా స్వేచ్ఛగా ఆహారం తీసుకోవడం... ఇవే షుగర్ వ్యాధికి కారణాలన్నాడు!

వీటిలో ఎవరికివారు తమకి ఏవి వర్తిస్తున్నాయో గమనించ గలిగితే భవిష్యత్తులో రాబోయే షుగర్ వ్యాధిని ఎదుర్కొన వచ్చు. స్థూలకాయానిక్కూడా ఇంచుమించు ఇవే కారణాలుగా వుంటాయి.

మొక్కలు పత్రహరితం తయారు చేసుకోవడానికి 'సూర్యతేజస్సు' (Sunlight) ఎలా ఉపయోగపడ్తుందో, శరీరంలోని తేజస్సు (కాయాగ్ని) అలా ఆహారసారాన్ని ధాతువులుగా అభివృద్ధి చేసుకోవడానికి ఉపయోగపడ్తుంది. ఎండపడనిచోట మొక్కలు ఎలా బతకవో, కాయాగ్ని బలంగా లేనప్పుడు ధాతువులుకూడా అలానే సక్రమంగా అభివృద్ధి చెందవు. కొవ్వు ధాతువు అస్థిధాతువుగా మారకుండా కొవ్వుగానే వుండిపోతేనే స్థూలకాయం వస్తోంది. మధరుపదార్థాలు (గ్లూకోజ్) శక్తిగా మారకుండా మిగిలిపోతేనే షుగర్ వ్యాధి వస్తోంది. ఈ మార్పిడికి కాయాగ్ని కావాలి! దాన్ని మనం మందగింపచేసుకోకూడదు.

స్థూలకాయాన్ని తగ్గించే వాయు విడంగాలు

మనమూలికలు అమ్మే షాపులో 'వాయువిడంగాలు' దొరుకుతాయి. ధనియాలగింజల్లా వుండే ఈ విడంగాల్ని మెత్తగాదంచి, అరచెంచా మోతాదులో తేనెతో గాని, పాలల్లో గాని, రోజూ తీసుకొంటూ, వుంటే స్థూలకాయం తగ్గుతుంది.

జీర్ణశక్తి తక్కువగా ఉన్నది పెరుగుతుంది. ఎక్కువగా వున్నది తగ్గి సమస్థితికి వస్తుంది. అదేపనిగా తిండిమీదకు ధ్యాసవెళ్ళకుండా విడంగాలు సాయపడతాయి. కొంతమందికి వీటిని వాడ్తున్నప్పుడు మూత్రం ముదురురంగులో వెళ్ళవచ్చు. కంగారు పడనవసరం లేదు.

స్థూలకాయం, పొట్ట పెరగడం, కొవ్వుపెరగడం, రక్తంలో కొత్తకణాలు పెరగడం

వంటివి ఏర్పడిన వ్యక్తులు డైటింగ్ చేసేటప్పుడు ఈ విడంగాలను గాని, వీటితో తయారయిన ఆయుర్వేద ఔషధాలను గానీ వాడుకొంటూ వుంటే, ఆహారం తగ్గించి తీసుకొంటున్న అంతకు తగ్గట్టుగా ఆకలిని సరిచేసి, నీరసాన్ని రానీకుండా, అదేపనిగా ఏదో ఒకటి తినాలనే కోరికనీ రానీయకుండా సాయపడతాయి.

"స్థూలాంతకరసం" అనే ఔషధం ఈ మేరకు ఎంతో ఉపయోగకరం. ముఖ్యంగా రక్తంలో కొవ్వు (సీరమ్ కొలెస్ట్రాల్) శాతం తగ్గేందుకూ, స్థూలకాయం తగ్గేందుకు, అతిగా తినాలనే ధ్యాస తగ్గేందుకూ స్థూలాంతక రసం బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. దీన్ని దీర్ఘకాలం వాడుకున్నా ఎలాంటి అపకారం జరగదు.

స్థూలకాయాన్ని పెరక్కుండా చూసుకోవడం, తగినంత శరీర శ్రమని కల్గించడం, పగలు నిద్రపోకుండా తమాయించుకోవడం, స్థూలకాయానికి కారణమయ్యే ఆహారాల్ని వదిలివేయడం ముఖ్యం. ఆ తర్వాత ఈ ఉపాయాలు పాటించండి.

1. 'స్థూలాంతక రసం' ఔషధం విడవకుండా రోజూ రెండుపూటలా ఒక్కొక్కటి చొప్పున వాడండి. బరువు తగ్గేందుకు, ఒళ్ళు తగ్గేందుకు సహకారం ఇస్తుంది. శరీరంలో తేలికదనాన్ని ఇస్తుంది.
2. ఎండిన వేపాకు ఈనెలు, పచ్చి వేపకాయలు స్థూలకాయం తగ్గిస్తాయి. షుగర్ వ్యాధిపైన మాత్రమే కాకుండా, స్థూలకాయంపైన కూడా వీటి ప్రభావం వుంది. మెత్తగా దంచి ఎండించిన పొడిని భద్రంచేసుకొని ప్రతిరోజూ అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని చిక్కని కషాయంగా వడగట్టి తాగుతుంటే, రక్తంలో కొవ్వు శాతం తగ్గేందుకు బాగా తోడ్పడుతుంది. మీరు ఓపిగ్గా చెయ్యాలేగాని మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.
3. ములక్కాడల మొక్క లేత ఆకులు చిరు పసుపురంగులో వుండేవి కూరగా వండుకొని తింటే, స్థూలకాయం, రక్తంలో కొవ్వు తగ్గుతాయి. రక్తదోషాలు తగ్గుతాయి. చర్మవ్యాధులు నెమ్మదిస్తాయి.

అరుచి-అన్నం సహించక పోవడం

అన్నం సహించడలేదనగానే నాలుకనుంచి మొదలుపెట్టి చాలా అవయవాల పాత్ర మనం పరిశీలించవలసి వుంటుంది.

అన్నం వాసన తెలియకపోవడం, అన్నపురుచి తెలియకపోవడం, కమ్మదనాన్ని ఆస్వాదించలేకపోవడం, "అన్నహితవు" లేకపోవడం, నోటిలోపల అసహ్యకరమైన

రుచి ఉండటం (మెటాలిక్ టేస్ట్) ఒక రుచిగా ఇంకోరుచి తెలియడం ఈ లక్షణాలన్నీ మెదడుకు సంబంధించిన వ్యాధుల్లో సాధారణంగా కన్పిస్తుంటాయి.

రక్తక్షీణత, పేగుపూత, ఎసిడిటీ, లివర్ జబ్బులు, గాల్‌స్టోన్స్ ఇలా ఎన్నో కారణాలు దీనికున్నాయి.

1. వ్యాధికి మూలకారణం ఏదో ముందుగా గుర్తించి దానికి తగిన చికిత్స ప్రారంభిస్తూ అదనంగా ఈ ఉపాయాలనే పాటించండి.
2. వాము, అల్లం కరక్కాయ, జాజికాయ, నిమ్మరసం, అతి మధురం, లవంగాలు వెల్లుల్లి శొంఠి ఇవన్నీ అరుచిని తగ్గించేందుకు ఉపయోగించే మూలికలు.
3. అల్లం సైంధలవణం సమానంగా కలిపి, మెత్తగా నూరి, ప్రతిరోజూ మొదటి ముద్దగా అరచెంచా నుంచి చెంచా మోతాదులో కలుపుకొని నెయ్యి వేసుకొని తింటే, నోటికి రుచి పుడ్తుంది. అన్నం తిన్న తర్వాత కలిగే ఇబ్బంది (Discomfort) వుండదు.
4. ధనియాలు, జీలకర్ర. శొంఠి, వాము ఈ నాల్గింటినీ సమాన మోతాదులో తీసుకొని, మెత్తగా దంచి, తగినంత ఉప్పు కలుపుకొని ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. రోజూ రెండు మూడుసార్లు ఒక చెంచా పొడి వరకూ తీసుకొని, మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగుతుంటే, జీర్ణప్రక్రియ పెంపొందుతుంది.
5. తెల్లగలిజేరు, పొన్నగంటి, పుష్కర మూలం, వాకుడు మొక్క, వావిలి ఆకులు– ఇవి అన్నహితవును కల్గించి, శరీరంలో ఏర్పడే వివిధ వ్యాధులపైన పనిచేసి ఉపశమనాన్నిచ్చేందుకు తోడ్పడతాయి. ఇవి ఇంచుమించు అన్ని ఊళ్ళలోనూ పెరిగే మొక్కలే! రైతుల సహకారంతో వీటిని సేకరించి వాడుకోండి.
6. పాతబియ్యం, వేయించి వండుకొని తింటే, తేలికగా అరుగుతాయి. రుచిగా వుంటాయి. పెసరపప్పు, కందిపప్పుని కూడా ధోరగా వేయించి "కట్టు" లాగా (చింతపండు వెయ్యని పలుచని చారు) కాచుకొని తాగితే అరుగుదల వుంటుంది. అన్నహితవు కల్గుతుంది. నిమ్మరసం కొద్దిగా కలుపుకోవచ్చు. రుచికోసం ఉసిరికాయ తొక్కుడు పచ్చడి (నల్లపచ్చడి) ని పులుపు రుచికోసం వాడుకోవచ్చు. చింతపండు కన్నా మేలు చేస్తుంది దానిమ్మ గింజలు కూడా ఇందుకు బాగా ఉపయోగపడుతాయి.
7. ఉదయభాస్కర రసం అనే ఔషధాన్ని రోజూ ఉదయం, రాత్రి ఆహారం తర్వాత ఒక్కొక్కటి చొప్పున వాడుకొంటూ వుంటే జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. ఆకలి కలుగుతుంది. అన్నహితవు కలుగుతుంది. వాంతి వికారం, మంట, గ్యాస్ నొప్పి తగ్గుతాయి.

8. మేక మాంసంలోంచి తీసిన రసాన్ని సూప్‌లాగా తయారుచేసి ఇస్తే క్షీణించే రోగికి మేలు కల్గుతుంది. అరుగుదలని అనుసరించి తగినంత ప్రొటీన్లు కల్గిన ఆహారం తక్కువ మోతుదుతో ప్రారంభించి క్రమేణా పెంచుకొంటూ ఇవ్వండి.
9. గుమ్మడి, దోస, లేత ముల్లంగి, చిర్రికూర, పుదీనా, ఇవన్నీ గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో చాలా చోట్ల లభ్యమయ్యే మొక్కలే!

దొరికిన వారు వీటిని సేకరించుకొని ఆహారపదార్థాలుగా తీసుకొనగలిగితే అ రుచి తగ్గి, అన్నహితవు ఏర్పడుతుంది.

మెంతి పెరుగు, బూడిద గుమ్మడి పెరుగుపచ్చడి, వెలక్కాయ పెరుగుపచ్చడి జీర్ణశక్తిని సరిచేసి అన్నహితవును కల్గించడానికి బాగా తోడ్పడే ఆహార పదార్థాలు.

కడుపులో మంట

కడుపులో మంట రావడానికి కారకులం మనమే! మన ఆహార విహారాలే ఇందుకు కారణం అవుతున్న సంగతి మనందరికి తెల్సిందే కదా! ముందు, ఆహారంలో మార్పు చేయండి.

1. అరటి పువ్వు, అరటి కాయలకు కడుపులో మంట, అల్సర్లను తగ్గించే గుణం వుంది. ఈ విషయం గుర్తుంచుకొని, పేగుల వ్యాధులతో బాధపడే వారు అరటికి తగిన ప్రాధాన్యం ఇవ్వాలి.
2. చిక్కని ధనియాల కషాయం అరగ్లాసు వరకూ తాగితే ప్రతిరోజూ, అల్సర్లు తగ్గుముఖం పడతాయి. కడుపులో మంట నెమ్మదిస్తుంది.
3. యష్టిచూర్ణం, త్రిఫలా చూర్ణం అనే ఔషధాలు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతాయి. రెండింటినీ సమానంగా తీసుకుంటే మంట తగ్గుతుంది. పేగుపూత తగ్గు ముఖం పడ్తుంది.
4. అప్పటికప్పుడు పిండిన పాలు గోరువెచ్చగా వున్నవి తాగితే కడుపులో మంట తగ్గుతుంది.
5. పత్తిగింజల్ని మెత్తగా దంచిన పొడిని తేనెతో పావు చెంచా మోతాదులో తీసుకుంటే మంట, తాపం తగ్గుతాయి.
6. ఉదయభాస్కర రసం అనే ఔషధంలో కడుపులో ఆమ్లాన్ని తగ్గించే గుణం కల్గిన క్షారాలున్నాయి. ఈ ఔషధం కడుపులో మంట పొట్టలో నొప్పి తగ్గించి, పేగు పూత త్వరగా మాడేలా చేస్తుంది.

7. వట్టి వేళ్ళు, సుగంధిపాలు, లవంగాలు, యాలకులు అతి మధురం జాజికాయ జాపత్రి వీటిని సమపాళ్ళలో తీసుకోండి. సుగంధి పాల వేరు లోపలి పుల్ల తీసేసిన బెరడు సమాన మోతాదులో తీసుకోండి. మెత్తగా నూరి కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం వేసిన పొడిని పావు చెంచా మోతాదులో తేనెతో గానీ, పాలలో వేసుకొని గాని తీసుకొంటే, తక్షణం మంట తగ్గుతుంది.

కడుపునొప్పి

కడుపులో నొప్పి రావడానికి పేగులలోపల పుళ్ళు పడటం, బాక్టీరియాలవంటి సూక్ష్మజీవులు వ్యాపించటం లాంటి కారణాలు, గుండెకు సంబంధించిన కారణాలు లివర్‌కు సంబంధించిన కారణాలు, మూత్రాశయ, వ్యవస్థకు సంబంధించిన కారణాలు కూడా వుంటాయి.

సాధారణంగా అజీర్తి, గ్యాస్ ట్రబుల్ – కారణంగా వచ్చేవే ఎక్కువ. కాబట్టి వాటి గురించి ప్రముఖంగా చర్చిద్దాం.

1. వాముని తగినంత ఉప్పు కలిపి మెత్తగా నూరి నీళ్ళలో వేసి చిక్కటి కషాయంగా గానీ, నేరుగా మజ్జిగలో కలిపి గానీ తీసుకోవాలి. అరచెంచా వాము పొడి వరకూ తీసుకోవచ్చు. కడుపులో వాతం, అజీర్తి కడుపులో నొప్పి, మంట, ఎక్కిళ్ళు త్రేపులు తగ్గి, పేగులకు, గుండెకు మూత్రాశయ వ్యవస్థకు మేలు కల్గిస్తుంది.
2. అరటి పండు, అరటికాయ, అరటి ఊచ వీటన్నింటినీ ఆహార పదార్థాలుగా తీసుకోవచ్చు. కడుపులో నొప్పిని తగ్గించే శక్తి గలవి ఇవి.
3. కురాసాని వాముని కూడా వాము పొడిలాగానే తీసుకొంటే, ఇది కూడా కడుపునొప్పిని తగ్గించి టెన్షన్ తగ్గించి హాయిగా నిద్రపట్టేలా చేస్తుంది.
4. గచ్చకాయలోపలి పప్పుని సానమీద అరగదీసి లేదా మెత్తగా నూరి నాలుగోవంతు పప్పుని రెండు మూడుసార్లు తీసుకుంటే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.
5. చేమంతి పూలరసంలో తేనె కలిపి తాగితే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.
6. ముల్లంగి, ముళ్ళతోట కూర, లవంగాలు, శొంఠి..... ఇవన్నీ కడుపులో నొప్పిని తగ్గించే గుణం కల్గినవే.
7. సునాముఖి ఆకు పొడిని చారులా కాచి గాని తేనెతో కలిపి గానీ తీసుకొంటే, విరేచనం ఫ్రీగా అయి కడుపులో నొప్పి, పోట్లు తగ్గుతాయి.

టీ - నిజాలు

"టీ" పొడి వాడకానికి 5 వేల ఏళ్ళ చరిత్ర వుంది. చైనాలో ఇది మొదలయ్యిందని అంటారు. "షెన్ – నుంగ్" అనే చైనా పరిపాలకుడు, హేతువాది, శాస్త్రీయ విధానంలో పాలించాలని కోరుకునేవాడట ఆ రోజుల్లో! ఆయన తన ప్రజలందరూ తప్పనిసరిగా తాగునీటిని బాగా మరగించి చల్లార్చుకుని తాగాలని ఆదేశించాడట – ఒకరోజు రాజుగారి అంతఃపురంలో నీళ్ళు మరిగిస్తుంటే దగ్గరలో వున్న టీ మొక్క మీదనుంచి కొన్ని ఆకులు రాలి ఆ నీళ్ళలో పడి, ఉడికి, గోధుమరంగు కషాయం ఏర్పడింది. హేతువాది అయిన రాజుగారు కోపగించుకోకుండా, ఆ ఆకుల కషాయం ఎలా పని చేస్తుందో చూద్దామని, కొద్దిగా తాను తాగిచూశాడట. మంచి ఉత్సాహం, ఉత్తేజం కల్గించే ద్రవం తయారయిందని గమనించాడు. అలా "టీ" వినియోగంలోకి, వ్యాప్తిలోకి వచ్చి చైనా అంతా విస్తరించింది.

క్రీ.శ. 1800ల్లో "లు–యు" అనే బౌద్ధ సన్యాసి "చా' చింగ్" అనే పుస్తకం రాశాడు. బహుశా టీ మొక్కల పెంపకం, టీ తయారీ గురించిన మొదటి పుస్తకం ఇదే కావచ్చునంటారు.

చైనా నుంచి జపాన్‌కు "Yeisei" అనే బౌద్ధ సన్యాసి టీని తీసుకువెళ్ళి ప్రచారం చేశాడని చెప్తారు.

"చా–నో–యు" అంటే "టీ" కాయడానికి వేణ్ణీళ్ళు అని అర్థం. ఈ పేరుతో చైనా, జపాన్‌లలో ఉత్సవాలు జరుపుకొంటారు. జెన్ బౌద్ధమతం "చాయ్" ని పవిత్ర పానీయంగా చూసింది. అగ్రవర్ణాల ప్రజలకే పరిమితంగా వుండేది. కానీ, ఇప్పుడు చాయ్ అనేది సామాన్యుడి పానీయంగా మారిపోయింది.

ఇక్కయు (1394 - 1481), మురాతాషుకో (1422–1502) డెన్–నో రిక్కియు (1521–1591) – వీళ్ళంతా చైనా, జపాన్‌లలో జెన్– బౌద్ధమతం ద్వారా "పవిత్ర చాయ్" ఉత్సవాలను ఎప్పటికప్పుడు కాలానుగుణంగా మార్పులు చేసి, అభివృద్ధి చేసిన బౌద్ధమతాధిపతులు.

చైనా, జపాన్‌లవైపు దృష్టి సారించిన యూరోపియన్లు ముఖ్యంగా పోర్చుగీసులు పవిత్ర చాయ్ పానీయాన్ని తాగి, ఉత్తేజితులై టీ మొక్కలు, టీ పొడులను యూరప్‌కు చేరవేయడం మొదలుపెట్టారు. 1560 లో ఫాదర్ జస్పర్ డి–క్రజ్, పోర్చుగల్‌కు మొదట దీన్ని తీసుకువెళ్ళాడు. ఆ తర్వాత 1602లో డచ్‌వాళ్ళు ఫ్రాన్స్, హాలెండ్‌లలో 'టీ' పానీయాన్ని పరిచయం చేశారు.

వరుస యుద్ధాలలో డచ్ వాళ్ళు విజయాలు సాధించడంతో "టీ" అనేది డచ్ రాజధానిలో ఫ్యాషన్‌గా మారింది. ఆ రోజుల్లో ఒక కప్పు టీ 100 పౌండ్ల వరకూ

అమ్ముడుపోయేదిట ! 1675 నాటికి డచ్ మార్కెట్లనిండా టీ ప్యాకెట్లు చేరి, సామాన్యుడి పానీయంగా మారిపోయిందట. 1680 లో, టీ కషాయంలో పాలు కలిపి టీ తయారు చేయడాన్ని డచ్ వాళ్ళే అభివృద్ధి చేశారు.

ఫ్రెంచి వాళ్ళకి అప్పటికే కాఫీ బాగా ఇష్టమైన పానీయం. డచ్ వాళ్ళ పుణ్యమా అని ఫ్రాన్స్‌లో కాఫీని టీ అమ్మకాలు అధిగమించాయి.

1611లో ఇంగ్లీషు వాళ్ళు బందరులో 'గ్లోబ్' అనే ఓడలోంచి దిగిన తర్వాతే వాళ్ళకి డచ్‌వాళ్ళు అప్పటికే తెచ్చి అలవాటు చేసిన టీ పానీయం గురించి తెలిసింది. ఈస్టిండియా కంపెనీ చైనాలో కూడా వ్యాపార ద్వారాలు తెరవడంతో టీ రుచి గురించి బ్రిటన్ వాళ్ళకి బాగా తెలిసింది. డచ్ రాజవంశీకుల ద్వారా బ్రిటన్ రాజవంశీకులకు 'టీ' రుచి 1600 నాటికే తెలిసినా, ఇంగ్లీషు జనసామాన్యానికి ఈస్టిండియా కంపెనీవారి ద్వారానే టీ గురించి తెలిసింది. అప్పటికే "ది జాన్ కంపెనీ" టీ వ్యాపారంలో ప్రపంచ ప్రసిద్ధి పొందింది. అయితే 1773లో ఈస్టిండియా కంపెనీ జాన్ కంపెనీతో టీ వ్యాపారంలో పోటీ పడటంతో చివరికి అది ఈస్టిండియా కంపెనీలో కలిసిపోయింది.

సాయంకాలం టీ తాగే అలవాటు : 1699 నుండి 1708 లోపు 10 ఏళ్ళ కాలంలో బ్రిటన్‌లో 40 వేల పౌండ్ల నుంచి 2 లక్షల 40 వేల పౌండ్ల వరకూ టీ వ్యాపారం పెరిగిందంటే, ఆనాటికే ఇంగ్లండ్‌లో లాగా టీ మానియా పెరిగిందని అర్థం.

టీ గురించి తెలియక మునుపు ఇంగ్లీషు వాళ్ళకి బ్రేక్‌ఫాస్ట్, డిన్నర్ రెండు ప్రధానమైన భోజనాలు మాత్రమే వుండేవి. డిన్నర్ అనేది రాత్రిపూట బాగా సుష్టుగా తినే ఆహారం (Long Massive Meal). పగటిపూట తేలికపాటి బ్రేక్‌ఫాస్ట్ మాత్రమే తీసుకోవడం వాళ్ళ అలవాటు. "అన్నా" అనే ఓ యువరాణి గారికి ఈ పద్ధతిలో ఆహారం తీసుకొంటే వేసవికాలంలో సాయంత్రం 4 లేదా 5 అయ్యేసరికి నీరసం వచ్చేసేది. ఆ సమయంలో కప్పు టీ తాగితే ఆమెకు మంచి ఉత్తేజంగా వుండేది. అప్పటి నుండి ఆ యువరాణిగారు తన చెలికత్తెల్ని కూడా రోజూ సాయంత్రంపూట 'టీ' కి ఆహ్వానించడం మొదలుపెట్టింది. టీతో పాటు చిన్న కేకు, బ్రెడ్ & బట్టర్, శాండ్‌విచ్, తీపిపదార్థాలు కూడా తినడం ప్రారంభించారు. అలా ఒకపూట అదనపు ఆహారం తీసుకోవడం అలవాటయింది. క్రమేణా ఇది జనవ్యవహారంలో ఒక ఆచారంగా మారింది. సాయంత్రం టీకి కార్డులు పంపించి ఆహ్వానించే అలవాటు మొదలయింది. జపాన్, చైనాలలో పవిత్ర పానీయం కాస్తా ఇలా ఇంగ్లాండులో ఫ్యాషన్ పానీయంగా మారిపోయింది.

"High Tea" అంటే మాంసాహారంతో పాటు, "Low Tea" అంటే శాకాహారంతో పాటు టీ తాగడం అనే కొత్త అర్థాలు వ్యాప్తిలోకి వచ్చాయి.

బోస్టన్ టీ పార్టీ : బోస్టన్ అనేది మసాచుసెట్స్‌లో బ్రిటిష్ అధీనంలోని కాలనీ ప్రాంతంలో ఒక పట్టనం. డిసెంబర్ 16, 1773 నాటికి ఈస్టిండియా కంపెనీ ఒక్కటే టీ వ్యాపారం చేసే ఏకైక వ్యాపార సంస్థగా మారింది. దానిమీద బోస్టన్ ప్రజలు తిరుగుబాటు చేసి, 3 ఓడలకు సరిపడిన టీ ప్యాకెట్లని, ఈస్టిండియా కంపెనీకి అమ్మకుండా పగలగొట్టి బోస్టన్ హార్బర్‌లో పారబోశారు. బ్రిటిష్‌వాళ్ళు అమెరికాను హస్తగతం చేసుకొన్నాక టీ మీద పన్ను విధించడంతో ఈ విధంగా నిరసన తెలిపారు బోస్టన్ టీ రైతులు. ఈ అమెరికన్ విప్లవంలో పాల్గొన్న ఉద్యమకారుల్ని బోస్టన్ టీ పార్టీ అంటారు.

విశ్వవ్యాప్తమైన 'టీ' అలవాటు : ఈ నాలుగు వందల ఏళ్ళలో టీ అనేది విశ్వవ్యాప్తమయింది. తేనీటి విందు, టీ నీటి విందుగా మారిపోయింది. వంద ఏళ్ళ క్రితం వరకూ కాఫీ టీలు మాదకద్రవ్యాలు. కానీ, ఈ రోజు వాటిని మాదకద్రవ్యాలుగా ఎవరూ భావించడం లేదు. టీలో 'కెఫీన్" కాఫీలో 'కెఫీన్' సమానస్థాయిలోనే వుండి, సమానంగానే అపకారం చేసేవిగా వున్నాయి. అయినా ఎవరూ పట్టించుకోవడం లేదు. మారిన సామాజిక వ్యస్థలో ఇంటికి వచ్చిన అతిథికి 'టీ' ఇవ్వడం ఈనాడు ప్రాథమికమైన మర్యాద. ఒకప్పుడు మంచినీళ్ళకు బదులు మజ్జిగ ఇచ్చే వాళ్ళు గృహస్తులు. ఇప్పుడు "మజ్జిగ" అనే పదార్థం దాదాపుగా కరువయిపోయింది. చల్లకవ్వం వంటగదిలోంచి మాయమైపోయింది. అది వేరే కథ. 'టీ' ఇచ్చి గౌరవించడం ఈనాటి సంప్రదాయం. ఇది విశ్వవ్యాప్త సంప్రదాయం!!

'టీ' లాభనష్టాలు : కేన్సర్‌ని నిరోధించే గుణాలు టీ ఆకులకున్నాయన్నది తాజా పరిశోధనాంశం. టీ ఆకుల్లోని 'కెఫీన్' అనే పదార్థం ఉత్తేజదాయకంగా ఉంటుంది. దాంతోపాటు శరీరంలో వేడిని పుట్టించి (Thermogenesis) శక్తి ఉత్పత్తికి తోడ్పడే రసాయనాలు ఇందులో వున్నాయి. పాలు, పంచదార వేయకుండా కేవలం టీ ఆకుల కషాయం (Black Tea) షుగర్ వ్యాధిని తగ్గించేందుకే తోడ్పడుతుందని తేలింది. మానసికోల్లాసాన్ని, ఉత్తేజాన్ని కలిగించి, చురుకుగా పని చేయిస్తుంది. ఆందోళన, దిగులు (స్ట్రెస్) కల్గించే "కార్టిజాల్" (Cortisol) అనే హార్మోన్‌ని తగ్గించడం వలన గుండెజబ్బు అవకాశాలు తగ్గినట్టు కనుగొన్నారు. కీళ్ళనొప్పులు తగ్గుతాయి. స్థూలకాయం తగ్గుతుంది (పాలు, పంచదార వెయ్యని బ్లాక్ టీ తాగితే!).

అయితే, పీతలాగా అదేపనిగా రోజూ డజన్లకొద్దీ కప్పులు టీ తాగేవారి శరీరంలోకి ఎక్కువ ఫ్లోరైడ్ టీ పొడి ద్వారా చేరుతుంది. 5 లేక 6 కప్పులతో టీ ద్వారా 300 మి.గ్రా. వరకూ కెఫీన్ శరీరంలోకి పంపడం జరుగుతోంది. టీ ఆకులలో ఆగ్జలేట్స్ వున్నాయి. ఇవి మూత్రపిండాలలో క్యాల్షియం ఆగ్జలేట్ రాళ్ళు ఏర్పడటానికి కారణం అవుతాయి. అతిగా వేడివేడి టీ నీళ్ళను కడుపులోకి తోస్తూ వుండటం వలన ఈ సోఫేగల్ కేన్సర్ అవకాశాలు పెరుగుతాయి.

టీ నీళ్ళలో పాలు కలిపి తాగే అలవాటు మనకే వుంది. పాలు కలపడం వలన 'టీ' ఆకుల్లోని గుణాలు నిరోధించబడతాయి. చెడు ఫలితాలు నిరోధించబడతాయి. మంచిదే. కానీ, మంచి గుణాలు కూడా నిరోధించబడటాన్ని మనం స్వాగతించలేం కదా! అందుకని పాలు కలిపిన తెల్లని 'టీ'ని మనం గొప్పగా స్వీకరించవలసిన అవసరం ఏమీ లేదన్నమాట!

బ్లాక్ టీలో నిమ్మరసం కలిపినందువలన 'కెటెచిన్' అనే విషదోషహర రసాయనాలు – శరీరానికి మేలు కలిగించేవి ఎక్కువగా వంటబట్టేందుకే తోడ్పడతాయని కూడా పరిశోధనలు చెప్తున్నాయి. అందుకని పాలు కలిపిన తెల్ల టీ కన్నా, నిమ్మరసం కలిపిన నల్ల "టీ" (Black Tea) ఎక్కువ మేలు చేసేదిగా వుంటుందన్నమాట.

రక్తపోటు

ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రం గుండె ఎలా పనిచేస్తోందో చక్కగా వివరించింది. గుండెలోంచి ఒక నిర్దిష్ట పీడనంలో రక్తం ధమనుల్లోకి చేరడం గురించి కూడా విశదీకరించింది.

రక్తపోటు పెరగడానికి గల కారణాలు గురించి మనం ఆశ్చర్యపోయేటన్ని వివరాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో వున్నాయి.

'ధమనం' అంటే ఊదడం లేక నెట్టడం. గుండె ముడుచుకున్నప్పుడు, కొంత పీడనం (Pressure) తో రక్తం రక్తనాళాల్లోకి నెట్టబడుతోంది. కాబట్టి ఆ రక్తనాళాన్ని ధమనులు (Arteries) అన్నారు.

రక్తం ఒక నిర్దేశిత పీడనంలో రక్తనాళాల్లో సంచరిస్తోంది. ఈ సంచరింపచేసే కార్యాభారాన్ని "వాత ధాతువు" నెరవేరుస్తుంది. ప్రాణవాతం, వ్యాన వాతం అనే రెండు వాత విభాగాలు ఈ Blood Circulation కార్యభారాన్ని నెరవేరుస్తున్నాయి. ఈ రక్త ప్రవాహంలో వాతం దుష్టి చెందితే రక్తం ప్రవహించే పీడనంలో హెచ్చుతగ్గులు ఏర్పడతాయి. ఆ విధంగా బీపీ వ్యాధి ఆయుర్వేద శాస్త్ర ప్రకారం వాతవ్యాధి.

రక్తం నడిచే మార్గాల్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ రక్తవాహక స్రోతస్సులు అని పిలిచారు. స్రోతావరోధం (Obstruction in Blood Vessels) గురించి ఆయుర్వేదం విస్తృతంగానే వివరించింది.

బీపీ పెరగడం ఆయుర్వేద శాస్త్ర పరంగా ఒక వ్యాధి లక్షణం అందుకని, దీన్ని వ్యాధుల లిస్టులో ఆయుర్వేదం చేర్చలేదు.

1. బీపీ పెరగడానికి కారణం, వాతం వికృతి కల్గించే అంశాలన్నీ బీపీ పెరగడానికి కారణం అవుతాయని అర్థం చేసుకోవాలి.

2. "మిథ్యాచింతన" (అంటే, చింత, శోకం, భయం, దుఃఖం, విచారం వంటి నెగిటివ్ ఆలోచనా విధానం) బీపీ పెరగడానికి ఒక కారణం. "అతి చింతన" అని కూడా అన్నాడు. దీన్ని. Depression అనడానికి ఇది సమానార్థకం.
3. హృదయంలోనూ, హృదయ కవాటాలలోనూ, హృదయం పని తీరులోనూ తేడాలు కలగడానికి 'ప్రాణవాతం' కారణం. వాతం వికృతి చెందితే హృదయంలో వ్యాధి ఏర్పడి బీపీ పెరుగుతుంది.
4. బుద్ధి సమ్మోహం (హిస్టీరియా లేక న్యూరోసిస్) వంటి కారణాలు బీపీని పెంచుతాయి.
5. తమోదర్శనం (కళ్ళు చీకట్లు క్రమ్మడం) అనే లక్షణం ఈ బీపీ పెరిగినప్పుడు ఏర్పడుతుంది. బండిచక్రం మీదో రంగుల రాట్నం మీదో కూర్చుని గిరగిరా తిరిగినట్లు శరీరం గిర్రున తిరిగి మనిషిని నిట్ట నిలువునా కూల్చేస్తుంది. ఈ లక్షణాన్ని భ్రమ (Vertigo) అంటారు. భ్రమణం అంటే తిరగటం. ఇవి రెండూ బీపీ పెరిగిందనడానికి గుర్తుగా భావించాలి. రక్త వాహక స్రోతస్సులలో (Blood Vessels) ఏర్పడిన తేడాల వలన ఈ వ్యాధి లక్షణాలు కల్గుతాయని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

6. "రసవహానాం" స్రోతసాం హృదయం మూలం దశచ ధమన్యః లోహితవహానాం స్రోతసాం యకృన్మూలం ప్లీహాచ॥ :

రక్తంలో ఎర్రరక్తకణాలతో పాటు ఇంకా ఇతర అనేక కణాలు వుంటాయి. ఈ కణాలన్నీ ప్లాస్మా అనే ద్రవ పదార్థంలో వుంటాయి. ఈ ద్రవపదార్థాల్ని ఆయుర్వేదం "రసం" అన్నది. రసంలో ఎర్ర రక్తకణాలు కూడా వుంటాయి. అందులో లోహసంబంధమైన పదార్థం వుంటుంది. (Haemoglobin) అందుకే రక్తం ఎర్రగా వుంటుంది. లోహం వుంటుంది కాబట్టి రక్తాన్ని "లోహితం" అన్నారు.

రసంలోవున్నది లోహిత భాగం అని మనకి స్పష్టం అవుతోంది కదా... అందుకని చరకుడు హృదయం నుంచి శరీరం అంతా వ్యాపించిన రక్తనాళాల్ని రసవాహినులు అన్నాడు. ఈ రసవాహినీ స్రోతస్సులు హృదయాన్ని ఆశ్రయించుకొని పనిచేస్తాయని, లివర్ (యకృత్) ప్లీహ (Spleen) ఇవి రెండూ ఈ రసవాహినుల్లో చేరడానికి కారణం అవుతాయని పేర్కొన్నాడు.

7. ఈ రసవాహినీ స్రోతస్సులు దుష్టి చెందడానికి
"విదాహీన్యన్న పానాని' స్నిగ్ధోష్ణాని ద్రవాణించ
రక్తవాహినీ దూష్యంతి భజతా చాతపానవే॥" అంటుంది ఆయుర్వేదం.
బాగా నూనెలో వేయించిన ఆహారపదార్థాలు, నల్లగా మాడ్చిన (deep fried) పదార్థాలు, అతిగా నూనెలు పోసిన పదార్థాలు, ఆల్కహాలు వంటి

ద్రవపదార్థాలు అతిగా తీసుకోవడం కారణంగా రసవాహినులు (Blood vessles) దెబ్బతింటున్నాయని దీని అర్థం.

8. "ఆహారశ్చ విహరశ్చ యఃస్యాద్దోష గుణైః సమః ధాతుభిర్విగుణశ్యాపి స్రోతసాం సప్రద్యూషకః" అనే సూత్రంలో – మన ఆహారపు అలవాట్లు, మనం జీవించే విధానం, మన ఆలోచనా విధానం మాత్రమే ధాతువులుగా శరీరాన్ని పోషించే స్రోతస్సుల్ని దుష్టి చెందించి వ్యాధులకు కారణం అవుతోందని వివరించింది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

ఈ రసం (Blood Plasma) క్షయించినప్పుడు బీపీ వుండవలసిన దానికన్నా పడిపోతుంది. రసం అవరోధించబడినప్పుడు (Sclerosis) పీడనం పెరిగిపోతుంది.

బీపీ పెరిగినప్పుడు పెరిగే లక్షణాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పినవి ఇవి :

- **అశ్రద్ధ :** ఏ పని మీదా శ్రద్ధ లేకపోవడం.
- **కృల్లాసం :** నోట్లో నీళ్ళూరుతాయి. అజీర్తి, అన్నం సహించకపోవడం.
- **అంగమర్దం :** ఒళ్ళంతా నొప్పులు
- **తమః :** కళ్ళు చీకట్లు క్రమ్మడం (బైర్లు కమ్మడం)
- **గౌరవం :** ఒళ్ళంతా బరువుగా వుండి కదలాలని అన్పించకపోవడం.
- **తంద్ర :** కునికి పాట్లు
- **జ్వరః :** జ్వరం జ్వరంగా వుండడం
- **పాండుత్వం :** రక్తహీనత
- **స్రోతసాం రోధః :** రక్తనాళాల్లో క్రొవ్వు ఇతర అంగాలు గాని అవరోధం కలిగించడం, రక్తవాహినులు మూసుకుపోవడం
- **కృశాంగతా :** మనిషి క్షీణించి పోవడం
- శరీరంలో అగ్ని (తేజస్సు) నశించిపోయినట్లు భావన
- ముసలితనం ముంచుకు వచ్చినట్టునిపించడం
- మనం తీసుకున్న ఆహారం జీర్ణమయ్యే క్రమంలో మొదట రసధాతువుగానే మార్తుంది. తర్వాత లివర్ – స్ప్లీన్‌ల లోంచి రక్తం ఈ రసంలోకి చేర్తుంది. కాబట్టి ఆహారం యొక్క ప్రభావం తక్షణం బీపీ పైన వుంటుంది.
- మెదడుకీ, హృదయానికి 'ప్రాణవాతం' ఆధారభూతమైంది. కాబట్టి, మనసుకు సంబంధించిన అంశాలన్నీ బీపీ పెరగడానికి కారణం అవుతాయి.

'సర్పగ్రంథ' – బిళ్ళల రూపంలో 'ఇంప్ కాప్స్' కంపెనీ వారివి దొరుకుతాయి. రోజుకు నాలుగు నించి ఆరు వరకూ ఈ బిళ్ళలు వాడుతూ వుంటే, స్వాభావికంగా

ఏర్పడిన (essential Hypertension) వ్యాధి చక్కగా తగ్గుతుంది. హృదయం మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన వ్యాధుల కారణంగా బీపీ పెరిగిన వారు కూడా, ఆయా అవయవాలకు వాడే మందులతో పాటుగా అదనంగా ఈ సర్పగంధని వాడుకోవచ్చు కూడా!

1. "**సర్వలంఘన మౌషధం**" అన్నాడు చరకుడు. ఆహారాన్ని తగ్గించి పరిమితంగా తీసుకొంటే బీపీ తగ్గుతోంది. అదే అసలైన మందు. తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకోండి. లంఘనం లఘుభోజనం అనీ, స్వల్పాహారః క్షేమకారః అనీ ఆయుర్వేదం చెప్తోంది.

2. మానసిక ప్రశాంతతని నెలకొల్పుకోండి.

3. సాధ్యమైనంత శరీర శ్రమని కల్గించండి.

4. ఉప్పు, నూనెల విషయంలో శరీర శ్రమ అధికంగా కల్గిన వారు శరీరానికి కొంత అవసరం కావచ్చు. మీ వైద్యుని సలహా పైన ఉప్పుని మానండి.

అమ్మవారి కృప పొందగలిగితే, మనసు ప్రశాంతంగా వుంటుంది. బీపీ కంట్రోల్లోనే వుంటుంది. ఆధ్యాత్మిక, భక్తి మార్గం ఒక్కోసారి బీపీ వ్యాధి నివారణోపాయం అవుతుంది కూడా!

గుండెదడ - గుండె జబ్బులు

కారణం ఏదైనా కానీండి రోజూ గుండె దడదడలాడుతోందంటే, గుండె పండిందనే గుండెను బలసంపన్నంచేసే ఆయుర్వేద ఉపాయాలు ఇవిగో మీ కోసం. ఇవి గుండెను బలసంపన్నం చేసి, గుండెకు టానిక్‌లా పనిచేసే ఉపాయాలు.

1. కుంకుమ పువ్వు ఒరిజినల్ దొరికితే, గుండెను బలసంపన్నం చేయడంతో ఇంతకు మించింది లేదు. ఎండిన పువ్వులే మనకు దొరికే అవకాశం వుంది. ఒక్కోరేకుని పొద్దున, సాయంత్రం తేనెతో కలిపి తీసుకొని వేడిగా పాలు తాగండి. ప్రతిరోజూ తీసుకొంటూ వుంటే గుండె వ్యాధులన్నింటికీ మేలు చేస్తుంది ఇది మంచి ఔషధంలా పనిచేస్తుంది.
2. తెల్లమద్ది చెక్కు గాని, దాని బెరడుగానీ గుండెకు అమితమైన సత్తువనిపిస్తుంది. దాన్ని ఎండించి మెత్తగా చూర్ణించి భద్రపరచుకోండి. పావు చెంచా పొడిని గ్లాసుపాలలో వేసి బాగా మరిగించి వడగట్టి త్రాగండి. రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే. గుండె పదిలంగా వుంటుంది. గుండె జబ్బులేని వారు కూడా వాడుకోవచ్చు. బీపీని కూడా తగ్గిస్తుంది.
3. "హృద్రోగ రసాయనం" అనే ఔషధం గుండెను బలసంపన్నం చేయడానికి ఎంతగానో ఉపయోపడ్తున్న ఔషధం. ఇది విడవకుండా వాడినప్పుడు గుండెను

బలసంపన్నం చేయడానికి ఎంతగానో ఉపయోపడ్తున్న ఔషధం. ఇది విడవకుండా వాడినప్పుడు గుండెలో ఏర్పడిన చాలా దోషాలు తగ్గి, గుండెని సమస్థితికి తేవడానికి తోడ్పడుతుంది. బీపీని తగ్గించడానికి బాగా ఉపయోపడ్తుంది.

4. యాలకులు, వాము, కోడిగుడ్లు, గసగసాలు, దాల్చిన చెక్క, పుదీనా – ఇవి గుండెలోని దోషాల్ని తగ్గించి గుండెని బలపరుస్తాయి. వ్యాధి తీవ్రతని తగ్గిస్తాయి.
5. శిలాజిత్యాదియోగం ఔషధం వాపుని, నీరు పట్టడాన్ని తగ్గించి గుండె కండరాల్ని బలపరుస్తుంది. రక్తప్రసార వ్యవస్థని బలసంపన్నం చేస్తుంది.
6. సునాముఖి ఆకు పొడిని రోజూ కషాయంగా గానీ, నేరుగా మజ్జిగలో కలిపి గానీ తప్పనిసరిగా తీసుకొంటూ వుంటే, విరేచనం అయ్యేలా చేస్తుంది. గుండె మీద వత్తిడి కలగకుండా, తోడ్పడుతుంది. గుండెకు టానిక్‌లాగా ఉపయోగపడే వాటిలో ఇది ఒకటి.
7. కటుకరోహిణిని దంచిన పొడి పావు చెంచాకన్నా తక్కువ మోతాదులో తేనెతో తీసుకొంటూ వుంటే, గుండెని శుద్ధిచేసి అనేక దోషాల్ని పోగొట్టి గుండెను బలసంపన్నం చేస్తుంది. ఇది వనమూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరికేదే!

వృద్ధాప్య వ్యాధులు

వృద్ధాప్యాన్ని ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో జరావ్యాధి అంటారు. అంటే వయసు ముదరడం అనేది స్వాభావికరోగం అని ఆయుర్వేద శాస్త్ర భావన

వృద్ధాప్యాన్ని వ్యాధి అని అనడం ఎందుకంటే వృద్ధాప్యంలో స్వాభావికంగా అనేక వ్యాధులు కలుగుతుంటాయి కాబట్టి! ధాతువులు, ఉపధాతువులూ క్షీణిస్తూ ఉంటాయి కాబట్టి!! అనేక దీర్ఘకాలీన వ్యాధులు ఉద్భవిస్తాయి కాబట్టి, లేదా ఉద్భవించిన వ్యాధులు దీర్ఘవ్యాధులుగా పరిణమిస్తూ ఉంటాయి కాబట్టి!!!

జ్వరం, విరేచనాలు, దగ్గు, మూత్రవ్యాధులు సహజ వ్యాధులుగా వృద్ధాప్యంలో సిద్ధిస్తుంటాయి. వృద్ధాప్యంలో కల్గడం కారణంగా ఒక్కొక్కసారి సాధారణ వ్యాధులు కూడా అసాధ్య వ్యాధులుగా పరిణమిస్తూ ఉంటాయి కూడా!

వృద్ధాప్యంలో కలిగే వ్యాధుల విషయంలో రోగి తీసుకోవాల్సిన శ్రద్ధ అధికంగా వుంటుంది. పథ్యాలు అపథ్యాలు కూడా ప్రశాంతత అనేది వృద్ధాప్యంలో అతి ముఖ్యమైన అంశంగా వుంటుంది.

చిట్టచివరి క్షణం వరకూ తన కాళ్ళమీద తాను నిటబడగలిగేలా, తనకు వేరొకరు వచ్చి బట్టకట్టి, వేరొకరువచ్చి అన్నం కలిపి పెట్టి, వేరొకరు వచ్చి తన ఒకటీ రెళ్ళూ శుభ్రం చేసే దుస్థితి ఎన్నప్పటికీ కలగకూడదని ప్రతి ఒక్కరూ కోరుకోవాలి. వృద్ధులు మరీ ముఖ్యంగా కోరుకోవాలి. వృద్ధులు బతకడం అనేది, కుటుంబ సభ్యులకొక "చావు" లాగా వుండే పరిస్థితికన్నా దురదృష్టం ఇంకొకటి వుండదు కదా!

1. వృద్ధాప్యంలో ఆర్థికపరమైన సమస్యలు రాకుండా ముందుగానే జాగ్రత్త పడగల్గినవారు అదృష్టవంతులు.
2. ధార్మిక, ఆధ్యాత్మిక, సామాజిక కార్యక్రమాల్లో పాల్గొనడం ద్వారా పొందిన సంతృప్తి, వృద్ధులలో వుండే అనేక అసంతృప్తుల్ని పోగొట్టి మనసుకు సంతోషాన్నిస్తుంది. లోకోపకారక కార్యక్రమాలవైపు ధ్యాసమళ్ళించగలగాలి. వృద్ధులు.
3. షుగర్ వ్యాధి, బీపీ వ్యాధి, ఇతర దీర్ఘవ్యాధులతో బాధపడేవారికి మనోరంజక కార్యక్రమాలలో పాల్గొనడం ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. వృద్ధుల కోసం ప్రత్యేకంగా మానసోల్లాస కార్యక్రమాలను ప్రజలు, ప్రభుత్వము నిర్వహించటం అవసరం.
4. కోపతాపాలు, ఈర్ష్యాద్వేషాలూ వదిలేయ గలిగితే వృద్ధాప్యాన్ని కూడా ఆనందంగా గడపవచ్చు! బాల్యం ఎంత ఆనందదాయకమో వృద్ధాప్యం కూడా అంతే ఆనందంగా గడపగలగాలి!!

వృద్ధుల్లో దగ్గు ఆయాసం :

"తాతకు దగ్గు నేర్పడం" అనే తెలుగు సామెత అందరికీ తెలిసిందే వాత దోషం కారణంగా కఫం శ్వాసనాళాలకు అడ్డుపడి దగ్గు తరచూవస్తుంటుంది. ఇది పెద్ద జబ్బేమీ కాకపోవచ్చు. అలాగాని కాదనడానిక్కూడా వీల్లేదు.

"సితోపలాది చూర్ణం" అనే ఔషధం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని 2 లేక 3 గ్రాముల మోతాదులో తేనెతో కలిపి ఈ చూర్ణాన్ని రెండు లేక మూడు సార్లు రోజూ తింటూ వుంటే, దగ్గు, ఆయాసం, తగ్గి కఫం తెగి ఉపశమనంగా వుంటుంది. కళ్ళె బైటకు కొట్టుకుపోతుంది. విజయభైరవి" అనే ఔషధాన్ని వాడితే దగ్గు, జలుబు, ఆయాసం పూర్తిగా తగ్గుతాయి.

విరేచన బద్ధత, అతి విరేచనాలు :

వృద్ధాప్యంలో మలబద్ధత సహజలక్షణం. పేగులకు సంబంధించిన నరాలు (Nervous system) బలహీన పడడం కారణంగా విరేచనాలు కూడా అవుతుంటాయి.

"యోగరాజ గుగ్గులు" ఔషధాన్ని రోజూ రెండుమాత్రలు చొప్పున మూడు సార్లు వాడుతూ వుంటే, వాతంతగ్గి విరేచనం సాఫీ అవుతుంది. జీర్ణశక్తి బాగుపడ్తుంది.

కీళ్ళనొప్పులు, కాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి. "ఆమవాతారివటి" అనే ఔషధం వాడ్తుంటే జీర్ణకోశ వ్యాధులు, వాతవ్యాధులు చక్కగా తగుతాయి. వృద్ధాప్యంలో తప్పనిసరిగా వాడవలసి ఔషధం.

కడుపులోమంట, గ్యాస్ :

ఏది తిన్నా అరగక, లోపల పులసిపోయి, గ్యాస్ ఉత్పన్నం అవడం, కడుపులో మంట అజీర్తి వంటి బాధలు, వృద్ధాప్యంలో తరచూ కలుగుతూ వున్నప్పుడు 'ఉదయభాస్కర రసం' ఔషధాన్ని వాడుతూ వుంటే జీర్ణకోశం పదిలంగా వుంటుంది. గ్యాస్ మంట రాకుండా వుంటాయి. రోజూ రెండులేక మూడు గొట్టాలు వాడితే సరిపోతుంది.

అతిమూత్రత :

ఇందుకు అనేక కారణాలున్నాయి. మఖ్యంగా మగవారిలో ప్రోస్ట్రేట్ గ్రంథికి సంబంధించిన వ్యాధులు వృద్ధాప్యంలో ఎక్కువగా బాధిస్తాయి. "శిలాజిత్యాదియోగం" వాడుతూ వుంటే చాలావరకూ ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఉదయం, సాయంత్రం ఒకొక్కటి చొప్పున వాడితే సరిపోతుంది.

రక్తపోటు :

రక్తపోటు వ్యాధి వయసును బట్టే దానికదే తప్పనిసరిగా పెరుగుతుంటుంది. కాబట్టి దాన్ని ఎస్సెన్షియల్ హైపర్‌టెన్షన్ అంటారు. మహాసూర్యావర్తి అనే ఔషధాన్ని వాడుతూవుంటే ఉపయోగం కనిపిస్తుంది.

కాళ్ళూ చేతులూ వణుకు :

"పార్కిన్ సోనిజమ్" అనే వ్యాధి కారణంగా ఈ వణుకు వస్తూండవచ్చు. వైద్యులతో నిర్ధారణ చేయించుకొని తగిన ఔషధాలు వాడాలి. వాతారిరసం, కళ్యాణచూర్ణం ఔషధాలు వాడితే పార్కిన్‌సోనిజమ్‌లో చాలా మార్పు కన్పిస్తోంది.

చంద్రప్రభావటి అనే ఔషధాన్ని వాడుతూ వుంటే వృద్ధాప్యంలో ఎంతోమేలు కలుగుతుంది. శరీరం కాంతివంతం అవుతుంది మూత్రంలోంచి శరీరంలో విషదోషాలు బైటకు కొట్టుకుపోయి ఆరోగ్యం పదిలంగా వుంటుంది.

క్షీరబలా తైలంతో శరీరానికి మర్దన చేయిస్తే వాతం కంట్రోల్లో వుండి వృద్ధాప్య లక్షణాలు నెమ్మదిస్తాయి.

చ్యవన ప్రాశగాని, కూష్మాండ లేహ్యంగానీ తింటూ వుంటే శరీరానికి శక్తి కలుగుతుంది.

అశ్వగంధాది చూర్ణం పాలలో వేసుకొని తాగితే కమ్మని నిద్ర పడ్తుంది. మరాఠి మొగ్గలు, వనసకొమ్ము కూడా నిద్రాజనకంగా పనిచేసే మంచి మూలికలు.

సర్పగంధా బిళ్ళలు బీపీని చక్కగా తగ్గిస్తాయి.

తిప్పసత్తుని పాలలోగాని, నీళ్లలో గాని కలిపి తాగితే పైత్యం, కడుపులోమంట, వికారంతగ్గుతాయి.

ఆనంధభైరవి మాత్ర రోజూ ఒకటి లేక రెండు చొప్పున వాడితే మంచి నిద్ర పడ్తుంది.

వృద్ధాప్యం అనేది మనిషి జీవిత చరమాపకంలో ఏర్పడే దశ! ముసలితనం వస్తే మరణం వస్తుందనుకోవడం తప్పు! మరణానికి వయసులో చిన్నపెద్దా తేడాలేమీ వుండవు. ఒక్కొక్కసారి చావుకి కారణం అనుకోవడాన్ని శాస్త్రం అంగీకరించదు.

ముసలితనంలో స్వాభావికంగా ఏర్పడే కొన్ని లక్షణాల్ని ఎలా ఎదుర్కొవాలనేదే ప్రశ్న. ఎదుర్కొని, ముసలితనాన్ని జయించాలనే పట్టుదల వ్యక్తికుండాలి.

మూతి వంకర వ్యాధి

మూతి వంకర పోవడం చాలా మందిలో తరచూ కన్పించే లక్షణమే! ముఖానికి పక్షవాతం వచ్చిందనో, మూతికి కంటికీ పక్షవాతం వచ్చిందనో రోగి డాక్టర్ గారికి చెప్పుకుంటాడు!

మూతివంకర ఎందుకు వస్తుంది అనేది ముఖ్యమైన విషయం! చాలా సందర్భాల్లో ఇది "IDIOPATHIC వ్యాధి" అంటే, కారణం తెలియని వ్యాధిగానే ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం పేర్కొంటోంది!

మెదడు నుంచి బయల్దేరిన నరాలు జడలా పేనుకొని వెన్ను పూసల మధ్యలోంచి శరీరానికి కుడివైపు, ఎడంవైపు వుండే అవయవాలకు వ్యాప్తిస్తాయి. ఒక్కో నరానికి (nerve) ఒక్కో పేరుంది. లేదా ఒక్కో నెంబరు వుంటుంది.

మెదడునుంచి వచ్చే 7వ నెంబరు నరం (7th Cranial Nerve) పక్షవాతానికి గురవడం వలన మూతి వంకర పోవడం తదితర లక్షణాలు వస్తున్నాయి.

ఈ ఏడో నెంబరు నరం ఎందుకు పక్షవాతానికి గురయ్యింది అనేది మరో ప్రశ్న! కొంతమంది ఇది ఒకరకం వైరస్ కారణంగా వస్తుందని అంటారు. “వైరల్ పోలీన్యూరోపతి” అనే లక్షణంగా ఈ వ్యాధిని పిలుస్తారు. బెల్ అనే వైద్యుడి పేరుతో ఈ పక్షవాతాన్ని “బెల్స్‌పాల్సీ” అని వ్యవహరిస్తుంటారు.

బెల్స్ పాల్సీని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కోకపోతే, 5,9,10 మెదడు నరాలు, ఇంకా ఇతర నరాలక్కూడా ఈ వ్యాధిసోకే ప్రమాదం వుంది. మూతి శాశ్వతంగా వంకరగా వుండిపోవడం కూడా జరగవచ్చు.!

అందుకని ఈ వ్యాధి స్వరూపాన్ని అర్థం చేసుకొని సాధ్యమైనంత వెంటనే చికిత్స ప్రారంభిస్తే త్వరగా తగ్గిపోతుందనేది ఇక్కడ ముఖ్య విషయం!

మూతి వంకర వ్యాధి లక్షణాలు

A) ఏడవ నెంబర్ మెదడు నరం పక్షవాతానికి గురయితే కన్పించే వ్యాధి లక్షణాలు :

1. మూతి కుడివైపునకు గానీ, ఎడమవైపునకు గాని వంకర తిరిగిపోతుంది.
2. నాలుక రుచి తెలియకుండా పోతుంది.
3. పెదాలుమూత పడకపోవడం వలన నోరు ఎండుకుపోతుంది.
4. రెండు కళ్ళూ మూత పడవు. అందువలన చిన్న గాలికే కళ్ళు వెంబడి నీళ్ళు ధారాపాతంగా స్రవిస్తూ వుంటాయి. "మొసలికన్నీరు" అనే లక్షణం కన్పిస్తుంది.
5. నోట్లోంచి చొంగ కార్తుంది.

B) ఇతర నరాలు కూడా పక్షవాతానికి గురయి ముఖానికి సంబంధించిన కొన్ని లక్షణాలను తెచ్చి పెడతాయి. పైన చెప్పిన వాటికి ఇవి అదనంగా ఏర్పడతాయి.

1. తల మొద్దుబారినట్లవుతుంది.
2. ముఖం తిమ్మిరి తిమ్మిరిగా మొద్దుబారినట్లుగా (nombness) వుంటుంది.
3. దవడ ఆడించడం కష్టం అవుతుంది.
4. నోరు వంకర తిరిగి వుండడం వలన నోట్లోకి ఆహారాన్ని తొయ్యడం కష్టం అవుతుంది.
5. తీసుకున్న ఆహారాన్ని నమలడం కూడా ఇబ్బందిగానే వుంటుంది. దవడలు బలహీనంగా తయారౌతాయి.

C) ఇంకా ఇతర లక్షణాలు :

1. నుదుటి మీద ముడతలు పడేలా ముడవడం కష్టం అవుతుంది.
2. బలవంతంగా కన్ను మూస్తే, తప్ప కనురెప్పలు మూత పడవు. రెప్ప కొట్టుకోవడం అనేది మనం చెబితే జరిగేది కాదు. అసంకల్పితంగా దానికదే జరిగే ప్రక్రియ. బెల్స్ పాల్సీ వ్యాధిలో ఈ అసంకల్పిత చర్య ఆగిపోతుంది. రెప్పలు వాటికవే మూతపడడం మానేస్తాయి.
3. నోరు వంకర తిరిగి, మూతపడక పోవడం వలన నోటితో "ఈల" వెయ్యమంటే రోగి వెయ్యలేడు.
4. నీటిని పుక్కిలించి దూరంగా ఉమ్మేయమంటే, కాళ్ళమీదే పడిపోతాయి ఉమ్మినీళ్ళు.

ఆయుర్వేదంలో ఇది వాత వ్యాధి

'వాతం' ముఖాన్ని బాధిస్తుంది (అర్దితం) కాబట్టి దీన్ని "అర్దిత వాతం" అన్నారు.

దీనికి ఆయుర్వేద వైద్యశాస్త్రం అనేక కారణాలు చెప్పింది.

ఆధునిక వైద్యులు చెప్పిన వైరెస్ కారణాలే కాకుండా మరికొన్ని ముఖ్య కారణాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పినవి వున్నాయి. వాటిని కూడా పరిశీలించండి!

1. బాగా బిగ్గరగా, గొంతెత్తి అరుస్తూ అతిగా మాట్లాడటం.
2. ఒక పట్టాన కొరుకుడు పడని గట్టి ఆహార పదార్థాల్ని బలవంతంగా నమవలసి రావడం.
3. అతిగా నవ్వడం, అతిగా ఆవులించడం.
4. అతిగా ప్రయాణాలు, వేగంగా వీచే గాలులు, అమిత చల్లగా గాలులు.

ఇవి కూడా ఏడో నెంబరు మెదడు నరాన్ని పక్షవాతానికి గురి చేసే అంశాలే! ముక్కు, నోరు, తల, దవడలు ఈ ప్రాంతాలకు సరఫరా అయ్యే నరాలలో వాతం ప్రకోపించి ముఖాన్ని పీడిస్తుందని అందువలన ముఖంలో సగం పక్షం వాతానికి బలవుతుందనీ ఆయుర్వేద శాస్త్రం వివరించింది.

క్రియా హీనం అంటే, ముఖంలో అవయవాలు సరిగా పనిచేయకపోవడం, చేతనాహీనం అంటే, ముఖంలో పక్షం వాతం వచ్చిన భాగం మొద్దుబారిపోవడం వంటివి జరుగుతాయి.

ఈ వ్యాధి కారణంగా గొంతుకు సంబంధించిన అవయవాలు, గుండెకు సంబంధించిన భాగాలూ, దుర్బలత్వాన్ని పొందుతాయని కూడా ఆయుర్వేద శాస్త్రం పేర్కొంది.

మూతి వంకరకు చక్కని చికిత్స

అది వైరస్ కారణంగా రానీండి, ఆయుర్వేదం చెప్పిన ఇతర కారణాల వలన రానీండి, సాధారణంగా ఈ వ్యాధి నాలుగు వారాల్లోపు తగ్గిపోతుంది.

తగ్గిపోవడానికి వ్యాధికి కారణం అయిన అంశం ముఖ్యం. ఆ కారణాలన్నీ కొనసాగిస్తూ వుంటే, నెలల తరబడి చికిత్స చేయవలసి రావచ్చు కూడా! ఒక్కోసారి మూతి వంకర శాశ్వతంగా మిగిలిపోవచ్చు కూడా! మూడు నెలల దాటితే, మామూలు స్థితి రావడం అసాధ్యం కావచ్చు కూడా!

చికిత్స చేసే బాధ్యత డాక్టర్ గారిదే! కానీ, రోగి తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలే ఈ వ్యాధిలో ఎక్కువ.

1. నల్ల, కళ్ళజోడు పెట్టుకొంటే, మూతపడని కళ్ళకు రక్షణగా వుంటుంది.
2. కళ్ళు తడుపుకొంటుంటే, ఎండినట్లు లేకుండా వుంటాయి.
3. నోరు కూడా మూత పడకపోవడాన నోరెండిపోతుంది. అందుకని నోటిని కూడా తడుపుతూ వుండాలి.

4. కన్నీరు ఎక్కువగా కారడానికి 'టింపానిన్' అనే నరం కారణం. అది ఎన్నాళ్ళకీ తగ్గకపోతే, ఈ నరాన్ని తొలగించడం వంటివి అవసరం కావచ్చు కూడా!
5. దవడల్ని ఎప్పుడూ ఆడిస్తూ వుండాలి. నోట్లో నీళ్ళు పోసుకుని సాధ్యమైనంత సేపు పుక్కిలిస్తూ వుంటే, బుగ్గల క్కూడా వ్యాయామం ఇచ్చినట్లవుతుంది.
6. మూడునెలల పాటు వంకరపోయిందని మూతిని ఆడించకుండా వదిలేస్తే ఆ వంకర అలానే బిగుసుకుపోతుంది. బుగ్గల్ని కూడా ఆడించక పోవడాన అటు వైపు బుగ్గ శుష్కించి పోవడం కూడా మొదలౌతుంది.
7. ప్రతిరోజూ వీలైనన్ని సార్లు ఈల వెయ్యడానికి ప్రయత్నించండి. "సాధనమున సమకూరు పనులు" కదా!
8. నోట్లో నీరు పోసుకొని దూరంగా ఉమ్మెయ్యడం చేస్తూ వుంటే, సాధన చేసిన కొద్దీ నీటిని ఉమ్మేయగల దూరం పెరుగుతూ వస్తుంది.
9. నోట్లో నీళ్ళు వాటికవే కారిపోకుండా వున్నాయంటే, పెదాలు దగ్గరగా కరుచుకోవడం మొదలయ్యిందనీ, వ్యాధి తగ్గుముఖం పడ్తోందనీ అర్థం.
10. అద్దంలో చూసుకొంటూ మూతి వంకరని రెండు చేతుల్తో సరిచేసి సరియన పొజిషన్‌లోకి లాగి కొద్దిసేపు అట్టే పెట్టే ప్రయత్నం కూడా అవసరం. కండరాలకు కదలికనిస్తే అవి బిగుసుకుపోకుండా వుండి త్వరగా మామూలు స్థితి వస్తుంది.

ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రంలో బృహద్వాత చింతామణి, యోగేంద్ర రసం, వాతగజాంకుశం, రజితభస్మ, రససింధూరం వంటి ప్రసిద్ధ ఔషధాలున్నాయి. ఆయుర్వేద వైద్యునిసలహా మీద వాటిని వాడవలసి వుంటుంది.

గగనాదివటి : ఇది వాతదోషాన్ని నివారించి త్వరగా మూతివంకరని సరిచేయడానికి తోడ్పడుతుంది. నొప్పులు, తిమ్మిరెక్కడం వంటి బాధలు తగ్గుతాయి.

కళ్యాణచూర్ణం : మెదడు నరాల సంబంధమై మార్పులు త్వరగా వచ్చేందుకు ఈ ఔషధం ఉపయోగపడ్తుంది. నరం దెబ్బతిన్న సందర్భాల్లో కూడా దీని ప్రయోజనం బాగా కన్పిస్తుంది.

పూర్తిగా బిగుసుకుపోయి, మూతి వంకర సంవత్సరాల తరబడీ నిలబడిపోయిన వారి విషయంలో ఎంతవరకూ మార్పు సాధ్యమో చెప్పలేము గానీ, అలా బిగుసుకుపోక మునుపే చికిత్స ప్రారంభిస్తే ఖచ్చితంగా మార్పు తెచ్చే అవకాశం వుంది!

మార్పు రావడం అనేది రోగి జీవన విధానం మీద, ఆహారపు అలవాట్ల మీద, శరీరతత్త్వం మీద కూడా ఆధారపడి వుంటాయి. అందరికీ ఒకేరకమైన ఫలితాలు కన్పించక పోవడానికి కారణం ఇదే!

అపస్మారం - మూర్ఛ

ఫిట్స్ రోగులు కొందరు మెడలో తాము మూర్ఛల రోగులమంటూ ఓ బిళ్ళ తగిలించుకు తిరుగుతుంటారు. మంచి నడిరోడ్డుమీద జనసమ్మర్దం వున్న సెంటర్‌లో పడిపోతుంటారు. అది చూసి చుట్టూ జనం పోగయి, చేతిలో తాళం చెవులు పెట్టడం, బిందెల్తో నీళ్ళు తెచ్చిపోయడం చేస్తుంటారు.

మూర్ఛబిళ్ళలు తగిలించుకొచ్చే వ్యక్తిలో ఎక్కువమంది అడుక్కునేందుకు చేసే ఎత్తుగడలే! మూర్ఛ వచ్చినప్పుడు చేయవలసింది చేతిలో తాళం చెవి పెట్టడం, నెత్తిన నీళ్ళుపోయడం తప్పు. అసలే ఊపిరందని స్థితిలో రోగి వున్నప్పుడు నీళ్ళు గుమ్మరించడం వలన ప్రమాదం జరిగే అవకాశం వుంది కూడా, ఒక్కోసారి, రోగికి ఫిట్స్ రాగానే, కుటుంబ సభ్యులు కంగారుపడి, రోగి చుట్టూచేరి మీదపడి శోకాలు పెట్టడం ప్రారంభిస్తారు. రోగికి గాలి అందక మరణించే ప్రమాదం కూడా వుంది ఇందువలన.

ఫిట్స్ వచ్చే రోగులు రెండు రకాల కారణాలతో వుంటారు. మొదటి కారణం మెదడులో ట్యూమర్ (గడ్డ) వుండడం, రెండో కారణం: ఇలాంటి ఏ కారణమూ లేకుండా అకారణంగా రావడం.

ఫిట్స్ మూడు రకాలుగా వుంటాయి.

1. మనిషి స్పృహకోల్పోయి, కాళ్ళూచేతులూ, నోరు గడగడా కొట్టుకొంటూ ఒళ్ళంతా ఫిట్స్ రావడం ఒకటి. దీన్ని "గ్రాండ్ మాల్" అంటారు.
2. కాలుకో చేతికో తేలికగా వణుకులాంటిది వచ్చి పోవడాన్ని పెటిట్‌మాల్ అంటారు.
3. స్పృహతప్పకుండా రోగి మెలకువలోనే వుంటాడు. కానీ ఫిట్స్ వచ్చినప్పుడు కన్పించే లక్షణాలన్నీ వుంటాయి. సాధారణంగా మెదడులో ట్యూమర్ ఉన్నప్పుడు కన్పించే అపస్మార వ్యాధి ఇది.

అందుకే ఫిట్స్ వస్తాయని రోగిచెప్పినప్పుడు, సృహలో వుంటాడా–స్పృహకోల్పోతాడా విషయాన్ని స్పష్టంగా అడిగి తెలుసుకొంటారు వైద్యులు.

4. ఫిట్స్‌లో చాలా రకాలున్నాయి. ఆడవాళ్ళలో హిస్టీరియా కారణంగా ఫిట్స్‌లానే భయపెట్టే లక్షణాలు వస్తుంటాయి ఒక్కోసారి! ఇతరుల సానుభూతి కన్పిస్తున్న కొద్దీ ఈ లక్షణాలు పెరిగే అవకాశం వుంటుంది.

అపస్మారానికి ఆయుర్వేద చికిత్సలు

వాము మెదడును ఉత్తేజితం చేస్తుంది. హిస్టీరియాను తగ్గిస్తుంది. ఫిట్స్ వచ్చే పరిస్థితుల్ని నివారించేందుకు తోడ్పడుతుంది. కేవలం వాముతోనే ఫిట్స్ జబ్బు

తగ్గిపోతుందని అనడం కాదు – అందుకు సహకరించే గుణం వాముకుంది. కాబట్టి, ఫిట్స్ జబ్బులున్నవారికి, హిస్టీరియా వున్నవారికి తరచూ వాముని ఏదోక రూపంలో పెట్టడం మంచిదని దీని అర్థం.

2. మెదడు వ్యాధులన్నింటి పైన కుంకుమ పువ్వు ఎంతో మేలునిచ్చే గుణం కల్గింది. అయితే, ఒరిజినల్ కుంకుమపువ్వునే సంపాదించుకోగలగాలి. మన ప్రాంతాల్లో కుంకుమ పువ్వు పేరుతో ఎర్ర రంగుకాయితాల్ని కత్తిరించి అమ్ముతుంటారు. జాగ్రత్త!
3. జటామాంసి, పసుపు, వస, సరస్వతి ఆకు, మాల్కంగిణీ విత్తులు, మరాఠీ మొగ్గలు, మాచిపత్రి, పుదీనా వీటికి అపస్మార వ్యాధిపైన పనిచేసే గుణం వుంది.
4. రసరాజరసం, స్వర్ణసూర్యావర్తి, సర్పగంధ చూర్ణం, కళ్యాణచూర్ణం, అశ్వగంధారిష్ట, సారస్వతారిష్ట, బ్రాహ్మీరసాయనం, మాల్కంగినీ తైలం, కళ్యాణఘృతం, బ్రాహ్మీఘృతం, ఆనంద భైరవి... ఇంకా అనేక ఔషధాలు ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పినవి మార్కెట్లో దొరుకుతున్నాయి.

ఫిట్స్ తీవ్రంగా వచ్చే వారైతే, కార్బామెజిపైన్ వంటి ఆధునిక ఔషధాల్ని డాక్టర్ గారి సలహాపైన వాడుతూ, అదనంగా ఈ ఆయుర్వేద ఔషధాల్ని ఆయుర్వేద వైద్యుల సలహామేరకు వాడడం మంచిది!

6. మౌలికంగా ఇది పెద్ద వాతవ్యాధి అని అర్థం చేసుకోండి. వ్యాధి వాత దోష ప్రధానమైంది కాబట్టి, వాతాన్ని పెంపొందించే ఆహార విహారాల్ని ఎంత అదుపులో వుంచితే వాత దోషం అంత అదుపులో వుంటుంది.
7. ఎండలో తిరగడం, రాత్రి మేల్కోవడం, అధికంగా ప్రయాణాలు, వంటరితనం, అసంతృప్తి, ఆందోళనలు ఫిట్స్ వచ్చే పరిస్థితిని శరీరంలో కల్గిస్తాయి.
8. ఏ పనినీ అతిగా చెయ్యకండి. ఒకదాని కొకటి విరుద్ధమైన ఆహార పదార్థాలు తీసుకోవద్దు మలమూత్రాలు ఆపుకోకుండా ఎప్పటికప్పుడు ఫ్రీగా వెళ్ళేలా చూసుకోండి.
9. పాతబడిన బియ్యం, మినుములు, పెసలు, కందులు – వాటిని మాత్రమే తినండి. కొత్త ధాన్యం అపకారం చేస్తాయి.
10. బూడిద గుమ్మడి కాయ మెదడును శక్తి సంపన్నం చేస్తుంది. దాన్ని సొరకాయ మాదిరి కూర, పప్పు, పచ్చడి అన్నీ చేసుకోవచ్చు. పెరుగు కలుపుకొని తాలింపు వేసుకొని ఉత్తది గానే తినవచ్చు కూడా
11. పొట్ల, బీర, సొర, అరటి, దానిమ్మ, లేతకొబ్బరి వంటి తేలికగా అరిగే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోవాలి.

12. క్రమశిక్షణాయుతమైన జీవన విధానం ప్రశాంతమైన మానసిక స్థితి ఇవి రెండూ ఫిట్స్ రోగిని కాపాడతాయి.

13. ప్రపంచ విజేతలైన అలెగ్జాండర్, నెపోలియన్ వంటివీరాధివీరులు కూడా ఫిట్స్ వ్యాధితో బాధపడ్తూనే యుద్ధాలలో విజేతలుగా నిలిచారని మరచిపోవద్దు. నిరాశ నిస్పృహలు వ్యాధిని పెంచుతాయి. సంతృప్తి, సంతోషం వ్యాధిని అదుపులో వుంచుతాయి.

మూర్ఛ వ్యాధికి ఆహార వైద్యం :

1. రోగికి ధారాళంగా గాలి వచ్చేలా చూడండి. పళ్ళమధ్య నాలిక పడి నలిగిపోకుండా నాలికని సంరక్షించండి. 'Air way' అనే రబ్బర్ గొట్టం కొని అందుబాటులో వుంచుకోండి. ఫిట్స్ రాగానే దాన్ని నోట్లో పెడితే ఏ అపాయమూ జరగదు.

2. మూర్ఛ రోగినంటూ మెడలో రేకు కట్టుకొని, మంచి సెంటర్లు చూసుకొని ఫిట్స్ వచ్చినట్లు పడిపోయే రోగుల్ని నీళ్ళలో తడిపి ముంచెత్తుతుంటారు. నిజం ఫిట్స్ రోగికి అలాంటివి చెయ్యకండి. అరచేతిలో తాళం చెవులు పెట్టడం వలన ఎలాంటి ఉపయోగం వుండదు. ఇవి చెయ్యమని ప్రామాణ ఆయర్వేద శాస్త్రం చెప్పలేదు.

3. శీతలోపచారాలు అంటే, చల్లని వాతావరణం కల్పించడం, చల్లనిగాలి ధారాళంగా వచ్చేలా చేయడం, చుట్టూ వింత చూసే మనుషులు గుమికూడి గాలి రాకుండా మూసేస్తుంటారు. అలాంటి పనులు చేయకుండా, రోగిమీద పడి రోదిస్తూ, పెడబొబ్బలు పెడుతూ,. ఫిట్స్ రోగికి ఊపిరి ఆడకుండా చేస్తుంటారు. అలాంటివే చెయ్యకుండా మంచి గాలిని అందించండి... అంతే! ఆరుబయట వెన్నెట్లోకి రోగి పక్కని మారిస్తే మంచిది – ఒక వేళ ఫిట్స్ రాత్రిపూట వచ్చినట్లయితే!

4. నేతికి సమానంగా నీళ్ళు కలిసి పొయ్యిమీద పెట్టి నీరంతా ఆవిరైపోయే వరకూ మరిగించండి. నెయ్యి మాత్రమే మిగిలేలా చూసుకోండి. ఒక చుక్క నేతిని మంట మీద వేస్తే చిటపటమనకపోతే నీరంతా ఆవిరైనట్లే! అప్పుడు పొయ్యి మీంచి దించేయండి. ఇలా రోజూ ఒకసారి చొప్పున ప్రతిరోజూ నీరుపోసి వందరోజులు అదే నేతిని మరిగించండి. వందసార్లు ఇలా మరిగించిన నెయ్యిని శతధౌతఘృతం అంటారు. రోగి కోసం ఓ కిలో నెయ్యిని శతధౌతఘృతంగావండి, ఫిట్స్ జబ్బులో వాడించవచ్చును. ఆవు నెయ్యి దొరికితే మరీ మంచిది. ఒక చెంచా మోతాదులో వందసార్లు కాచిన నేతిని తీసుఒని రెండు లేక మూడు చెంచాల తేనె కలిపి రోజూ తీసుకోవచ్చు.

5. గంధం చెక్కమంచిది దొరికితే దాన్ని సానమీద అరగదీసి కొంచెం ఆరనిచ్చి బఠాణీ గింజలంత మాత్రలు చేసుకోండి. ఉదయం రాత్రి రెండు మూడు మాత్రలు మింగుతూ వుంటే, ఫిట్స్ జబ్బులు ఉపశమనాన్నిస్తాయి.

6. కేరట్ దుంపలకు ఫిట్స్ మీద పనిచేసే ఔషధగుణాలను ఆయుర్వేద గ్రంథాలు కూడా ఉటకించాయి.

7. మందులు వాడ్తున్నా ఫిట్స్ వస్తూనే వుంటాయి. వస్తున్నాయని ఖంగారు పడకండి. మందులతో పాట అదనంగా ఆహారవైద్యాన్ని కూడా కొనసాగించండి.

8. ఫిట్స్ జబ్బున్న వ్యక్తులు మెదడుతో ఆలోచించే పనులు ఎంతచేసినా తప్పులేదు. నిర్మాణాత్మకంగా, పాజిటివ్‌గా మెదడుకు పని చెప్తున్నకొద్దీ మెదడు శక్తిని పుంజుకొంటుంది. కానీ, దిగులు, ఆందోళనలు, స్ట్రెస్, భయం, దుఃఖం వంటివి మెదడుని మరింత గాయపరుస్తాయి. ఫిట్స్ పదే పదే రావడానికి ఇవి పైకి కన్పించని కారణాల్లో ముఖ్యమైనవి.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఫిట్స్ రోగిని సంతోషంగా జీవించేలా చూడమని చెప్పింది. అద్భుతమైన వీరగాథలు చెప్పి సంతోష పెట్టడం వంటివి చెయ్యమంది. దీనవర్థం, రోగి సరదాగా జీవించేలా పరిస్థితుల్ని అనుకూలంగా మార్చుకోవమని! వింత కథలు, వింత ధ్వనులు, వేదాంత చింతనం, మనోధైర్యం కూడగట్టుకొని పాజిటివ్ ఆలోచనా విధానాన్ని అలవాటు చేసుకోవడం, నృత్యగీత వాయిద్యాలు, నాటకాలు హరికథలు... ఇలా సంతోషంలోనే ఎంతసేపూ ఉంచమంటారు రోగిని!

13. అజీర్తి ఏర్పడిందంటే ఫిట్స్ వచ్చే పరిస్థితులు శరీరంలో పెరుగుతాయి. ఇది ముఖ్యం గమనించండి. జీర్ణశక్తి పదిలంగా వుంటే, ఫిట్స్ నెమ్మదిస్తాయి. అందుకని అజీర్తి రాకుండా చేసే ఆహారపదార్థాల్ని మాత్రమే తినేలా చూసుకోండి.

ఇప్పుడు తిన్నదానివల్ల ఇప్పటికిప్పుడే ఫిట్స్ రాకపోవచ్చు. జీర్ణశక్తిని మందగింపచేస్తే వాతం పెరిగి ఫిట్స్ వచ్చే అవకాశం వుంది.

ఫిట్స్ జబ్బులో నిషేధాలు :

1. ఫిట్స్ వ్యాధికి కారణమయ్యే అంశాల గురించి ఇప్పటిదాకా మనం కొన్ని చర్చించడం జరిగింది. వాటిని ఆపేయండి.

2. కొత్తబియ్యం అన్నం పెట్టకండి. వేయించిన బియ్యంతో అన్నం వండండి. ప్రతిరోజూ రోగికోసం ప్రత్యేకంగా!

3. కిళ్ళీలు, జర్దాలు, గుట్కాలు, చుట్ట, బీడీ, సిగరెట్లు, మెదడునీ, నాడీ వ్యవస్థనీ దెబ్బతీస్తాయి.

4. అతిగా నూనె పదార్థాలు పెట్టకండి. నూనెకి బదులుగా నెయ్యి వాడండి. శతధౌతఘృతం వాడితే మంచిది.
5. ఎండలో అతిగా తిరగడం, రాత్రిపూట ఎక్కువసేపు మేల్కోవడం, టీవీ సీరియల్స్ చూడడం, మనసుకు బాధని దుఃఖాన్ని నెగిటివ్ తరహా ఆలోచనల్ని ప్రేరేపించే వాటిని ముఖ్యంగా చూస్తూ వుంటే ఫిట్స్ తప్పనిసరిగా వస్తాయి. చింతాశోక భయ క్రోధ దుఃఖాదుల్ని రాకుండా చూడమని ఆయుర్వేద శాస్త్రం మరీ మరీ నొక్కి చెప్తోంది. పరోక్షంగా వీటి దుష్ట ప్రభావం ఫిట్స్ పైన వుంటుంది. అందువలన వ్యాధి తగ్గకుండా పదేపదే తిరగబెడ్తుంది. టీవిలో వార్తలు సీరియల్స్ చూడకుండా వుండడం మంచిది.
6. మద్యం, మత్స్యం, మత్సరం (మానసిక వత్తిడిని కల్గించే అంశాలు) ఫిట్స్ రోగి ఈ మూడింటినీ వదిలేయడం చాలా అవసరం. సారాయి, చేపలు, టెన్షన్ – ఈ మూడూ మూర్ఛల్ని పెంచే అంశాలు.
7. ఎక్కువగా ఏ.సీ. సినిమాహాల్‌కు వెళ్ళడం మూర్ఛరోగులకు మంచిది కాదు. తలుపులు బంధించి, ఏ.సీ. సరిపడినంతగా సరఫరా కానప్పుడు, ఒకరు వదిలిన గాలి వేరొకరు పీల్చవలసి వస్తుంది. మూర్ఛ జబ్బు ఇందువలన పెరుగుతుంది.
8. మూర్ఛలేకాదు – మెదడుకు సంబంధించిన ఏ వ్యాధిలోనూ దొండకాయని పెట్టకండి. "బింబీ బుద్ధి నాశినీ" అనేది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.
9. శనగపప్పు, మినపప్పు కన్నా రాగులపిండి, జొన్నపిండి, సజ్జలపిండితో వండిన వంటకాలు మంచివి.

ఆయుర్వేదంలో ఫిట్స్‌జబ్బు

మెదడులో పాక్షికంగా కానీ, పూర్తిగాకానీ అధికంగా విద్యుత్ ప్రవహించడం వలన మూర్ఛవ్యాధి వస్తుంది. ఇంట్లో కరెంట్ ఓల్టేజ్ తగ్గిపోతే లో ఓల్టేజ్ వచ్చింది కాబట్టి బల్బులు వెలగవు. కరెంట్ మిషన్లు, మోటార్లు పాడైపోతాయని అన్నింటినీ ఆర్పేస్తాం. అలాగే ఓల్టేజీ ఎక్కువ వచ్చిందనుకోండి... బల్బును మామూలుగా అవి ఇచ్చే వెలుగుకన్నా ఎక్కువగా వెలుగుతాయి.

అంతలోనే మాడిపోతాయి. కరెంట్ ప్రవాహం ఎక్కువగా వచ్చినప్పుడు ఫ్యూజ్ కొట్టేసిన బల్బు మాడిపోయినట్టు, శరీరంలో కూడా కరెంట్ ప్రవాహం ఎక్కువగా ప్రసరించినప్పుడు మనిషి స్పృహ తప్పి పడిపోతాడు. ఫ్యూజ్ కొట్టేసి ఎక్కువగా వచ్చిన కరెంట్ బైటకు పోయినట్టు, మనిషిని పడగొట్టడం ద్వారా శరీరంలో కరెంట్ ఉపశమిస్తుంది. ఇదంతా వింతగా ఉంది కదా!..మనిషిలో కరెంట్ ఉంటుంది. అది బయట కరెంట్ ఎలాంటిదో అలాంటిదే, అయితే మనిషి తాకినంత మాత్రాన షాక్‌లకు

గురికారు, కానీ కొందరు మనుషులు నమ్మిన వాళ్ళని నట్టేట ముంచి షాకిస్తుంటారు కదూ... అది వేరే సంగతి!

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో అపస్మారకం అనీ, ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో ఎపిలెప్సీ అని పిలిచే ఈ ఫిట్స్ జబ్బు గురించి మరికొన్ని శాస్త్రీయమైన అంశాలను ఇప్పుడు పరిశీలించబోతున్నాం మనం.

రకరకాల మూర్ఛలు :-

మూర్ఛల్లో చాలా రకాలున్నాయి మౌలికంగా ఇది నరాల జబ్బు, మూర్ఛవ్యాధి లక్షణాలు కనిపించగానే, ఏమాత్రం అశ్రద్ధచేయకుండా మెదడు వ్యాధి నిపుణుల సలహాలు తీసుకోవడం, అందుకు తగిన మందులు వాడటం తప్పనిసరి, ఇందులో ఎటువంటి మినహాయింపుగానీ, రాజీగానీ లేదు. మనిషి మూర్ఛిల్లినప్పుడు కన్పించిన లక్షణాలన్ని డాక్టర్ గారికి పూసగుచ్చినట్టు వివరించగలిగితే ఫిట్స్ ఏ రకమైనవో ఆయన నిర్ధారిస్తారు. సాధారణంగా ఫిట్స్ రెండు రకాలుగా ఉంటాయి. పాక్షికంగా మెదడులో ఒక వైపు మాత్రమే వచ్చే రకాన్ని పార్షియల్ సీజర్ అంటారు. ఇందులో స్పృహతప్పి మూర్ఛపోవడం జరగకపోవచ్చు కూడా, రెండో రకం మూర్ఛలో శరీరం అంతా ఫిట్స్ లక్షణాలు కన్పిస్తాయి. ఇందులో కూడా అనేక రకాలున్నాయి. వీటన్నింటినీ రోగి తాలూకు మనుషులు పరిశీలనగా చూసి వైద్యుడికి వివరించవలసి వుంటుంది. ఆయుర్వేద శాస్త్రం అపస్మారక వ్యాధి నాలుగు రకాలుగా ఉంటుందని చెప్పింది.

1. వాతం వలన కలిగే అపస్మారం :

వాతదోషం ప్రధానంగా ఉండి మూర్ఛజబ్బు ఏర్పడినప్పుడు రోగి ఎక్కువగా వణుకుడుతో కదిలిపోతాడు. పళ్ళు చాలా వేగంగా కొరుక్కుంటాడు. అలాంటప్పుడే పళ్ళమధ్య నాలుక, పెదిమలు ఇవి కరుచుకుపోయి తెగి, గాయాలౌతాయి. నోట్లో తెల్లటి నురుగు వస్తుంది. ముక్కుతో గాలి పీల్చుకోలేరు కాబట్టి, నోటితో పీలుస్తారు. అందువలన నురగ వస్తుంది. ఈ నురగతో పాటు నాలుక గాని, పెదిమలుగానీ తెగి రక్తం కారినప్పుడు ఎర్రటి రక్తపు జీరలు నోటి నురగలో కన్పిస్తాయి. మనిషి ఎక్కువగా ఆయాసపడిపోతాడు. శరీరం కట్టెలా బిగుసుకుపోతుంది. దీన్నే "గ్రాండ్‌మాల్" అంటారు.

2. పైత్యదోషం వలన కలిగే అపస్మారం :

పిత్తదోషం వలన ఫిట్స్ వచ్చినప్పుడు నోటిలోంచి పసుపుగా నురుగు వస్తుంది. మనిషి శరీరం అంతా పచ్చగా ఉంటుంది. పిత్తదోషం వలన కలిగే మూర్ఛలకన్నా వాతదోషం వలన కలిగే ఫిట్స్ త్వరగా వదుల్తాయి.

3. కఫదోషం వలన కలిగే అపస్మారం :

ఇది ఎక్కువ సేపు ఉంటుంది. త్వరగా వదలదు, మనిషి తెల్లగా పాలిపోయి ఉంటాడు. కళ్ళుమరీ తెల్లగా కన్పిస్తాయి. శరీరం నల్లబడిపోతుంది.

4. అసాధ్య అపస్మారం :

ఇది పైన చెప్పిన వాతపిత్త కఫదోషాలు మూడింటి వలన ఏర్పడుతుంది. అందువలన చికిత్స అసాధ్యం అవుతుంది. మనిషి క్షీణించి పోతున్నప్పుడు, మరీ ఎక్కువకాలంగా విడవకుండా ఫిట్స్ అదే పనిగా వస్తున్నప్పుడు కూడా చికిత్స అసాధ్యంగా ఉంటుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది. ఈ లక్షణాలన్నింటినీ గమనించినప్పుడు ఒక సులువైన సూత్రాన్ని మీరు ఊహించవచ్చు. ఏ దోషం ప్రధానంగా ఫిట్స్ వస్తున్నాయో మొదట గమనించండి. ఆ దోషాన్ని పెంపొందించే ఆహార విహారాల్ని వదిలేయండి. పరిశీలన ద్వారా కొంత వరకు మన జీవన విధానాన్ని మార్పు చేసుకోగలిగితే ఈ వ్యాధిని కంట్రోల్లో పెట్టుకోవడం తేలికౌతుంది.

ఫిట్స్‌ని కంట్రోల్లో వుంచే ఉపాయాలు

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో చెప్పినట్లు నడుచుకోండి. ఫిట్స్ చాలా వరకూ ఆగుతాయి.

చింతాశోక భయక్రోధాలు మానాలి :

అకారణ దుఃఖం, ఎందుకో అసూయలూ, కోపతాపాలు,... వాతావరణ దోషాలను పెంచి ఫిట్స్ తిరిగి వచ్చేందుకు కారణం అవుతాయి. ఇప్పుడు కోపం వస్తే ఇప్పుడే ఫిట్స్ వచ్చేయాలని లేదు. రోగి ఆలోచనా విధానం. మనస్తత్వం మార్చుకోగలిగితే, ఫిట్స్ వచ్చే పరిస్థితులు శరీరంలో తగ్గుతాయి. అదీ సంగతి! రోగి తనకూ తానుగా చేస్తున్న వృత్తి, వ్యాపారాల్లో, ప్రశాంత వాతావరణాన్ని కల్పించుకొని శాంతియుతంగా జీవించగలగాలి.

కళ్యాణచూర్ణం చక్కనైన ఆయుర్వేద ఔషధం... ఇది మానసిక ప్రశాంతతని ఇస్తుంది. మెదడుకు బలాన్నిస్తుంది. వాతపిత్త కఫదోషాలు మూడింటినీ కంట్రోల్లో పెట్టి ఉంచుతుంది. ఫిట్స్ రోగులు ఇతర ఔషధాలతో పాటు అదనంగా దీన్ని వాడుకోవడం వలన మెరుగైన మార్పు కన్పిస్తుంది.

2. అద్భుతం దర్శనాని :

ఆ సంఘటన చూసేసరికి మతిపోయినట్లయిందండీ అనిపించే విషయాలు... ఒక్కసారిగా శరీరంలో కరెంట్‌ని పెంపు చేస్తాయి. అందుకని అలా విస్తుపోయే విషయాలకు దూరంగా ఉండమంటాడు ఆయుర్వేదశాస్త్రకారకుడు.

3) ఫిట్స్ జబ్బు ఉన్నవారు మద్యపానం, పొగత్రాగే అలవాట్లు పూర్తిగా మానండి.

పాన్‌పరాగ్‌ల వంటివీ, జర్దాకిళ్ళీలు వదిలేయండి. వీటిని వదిలేసి తీరాలి. అంతే మొహమాటం లేదు, మినహాయింపులేదు.

వాతాన్నిపెంచే ఆహారపదార్థాలు :

పులుపు, పులిసినవి, ఊరగాయలు., చింతపండు, గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర, బంగాళదుంప, కంద, చిలకడదుంప, చేమదుంప, చేపలు, రొయ్యలు,... ఇలాంటివన్నీ పూర్తిగా వదిలేయండి. శనగపిండి, చింతపండు ఈ రెండూ ఫిట్స్ రోగి ఇంట్లో ఉండకూడని వస్తువులు.

5. జీర్ణశక్తిని పదిలంగా కాపాడుకోవలసిన అవసరం ఫిట్స్ రోగికుంది. అందుకని కళ్యాణ చూర్ణం అనే ఔషధాన్ని మూర్ఛల జబ్బుకు వాడటం చాలా మంచిది. తగ్గిపోయిన జీర్ణశక్తిని పెంపోందించి, వాతాది దోషాలు పెరగకుండా కాపాడుతుంది. తద్వారా ఫిట్స్‌తో పాటు అజీర్తిని కూడా తగ్గించే గుణం ఉంటుంది. ఫిట్స్‌కు వాడే మందులతో పాటుగా కళ్యాణ చూర్ణం కలిపి వాడితే అన్నీ విధాల ఉత్తమంగా ఉంటుందన్నమాట.
6. ఆహారపు అలవాట్లు మన వాళ్ళవి మరీ విపరీతంగా ఉంటూ ఉంటాయి. తమకు తెలిసిందే శాస్త్ర మైనట్లు మాట్లాడేవాళ్ళు చాలా మంది ఉంటారు. అన్నం తిన్నాక టీ తాగమని ప్రోత్సాహించడం ఇలాంటిదే! పైగా అలా తాగితే మంచిదని ఆ విషయాన్ని తానే కనిపెట్టినట్టు చెప్పడం... అదో వింత? ఇలా ఒక దాని కొకటి సరిపడని ఆహారం తీసుకోవడం వలన కడుపులో జీర్ణ శక్తి దెబ్బతినడం వాతాది దోషాలు... మానసిక కారణాల వలన కానీయండి, ఆహారం వలన కానీయండి, దేనివలన పెరిగినా ఇవి మెదడుకు చేరి ఈ మూర్ఛ వ్యాధిని తెచ్చిపెడతాయి.
7. అదే పనిగా ప్రేమలో పడటం, నిరాశ చెందడం, ఎంతసేపూ సెక్సుకోసం వెంపర్లాడటం, అసంతృప్తి, అక్రమ సంబంధాలు, భయాలు, అనుమానాలు...లైంగిక జీవితానికి సంబంధించిన అన్ని అవలక్షణాలు ఫిట్స్ రావడానికి కారణం అవుతాయి.
8. మూర్ఛ రోగులు ప్రశాంతంగా జీవించాలి. ఇదే ఇక్కడ ముఖ్యమైన చికిత్సా మంత్రము.
9. వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర, సుఖజీవనం, సుఖసంసారం ఏర్పాటు చేసుకో గలిగితే, ఫిట్స్ వ్యాధి అదుపులో ఉంటుంది.

అరికాళ్ళు అరిచేతులు మంటలు

(Burning sensation)

అమితంగా వేడిచేసినప్పుడు, వేడిచేసే ఆహార పదార్థాలు ఎక్కువగా తినినప్పుడు, వేడిచేసే స్వభావం వున్న ఔషధాలు వాడినప్పుడు అరిచేతుల్లో కారం పూసినట్లు మంటలు మండుతాయి. షుగర్ వ్యాధిలోనూ, బీపీ వ్యాధిలో కూడా వేడిచేసే స్వభావం వున్న వ్యక్తులకు అరికాళ్ళు అరిచేతుల్లో మంటలు పుడుతుంటాయి. వేడిచేసే పనులన్నీ అరికాళ్ళు, అరిచేతులు మంటలు పుట్టడానికి దోహదపడతాయి.

1. ఎర్ర గుమ్మడి కాయని చాలామంది ఇష్టంగా తింటారు. దీన్ని కడుపులోకి తీసుకున్నప్పుడు వేడి, మంటలు పోట్లు పెరుగుతాయి. కానీ, దీని గుజ్జుని అరికాళ్ళకు, అరిచేతులకూ మెత్తగా పట్టిస్తే మంటలు తగ్గి, చలవను కల్గిస్తుంది.
2. రేగు చెట్టు ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి పెరుగులో కలిపి చల్లకవ్వంతో బాగా చిలకండి. చిక్కటి వెన్న నురుగు వస్తుంది. ఈ వెన్ననురుగుని గుజ్జుతో అరికాళ్ళు అరిచేతులకు పట్టిస్తే మంటలు ఉపశమిస్తాయి.
3. గంధం చెక్కని అరగదీసి ఒక పలుకు పచ్చ కర్పూరంతో నూరి అరిచేతులకు, అరికాళ్ళకు రాసుకొంటే మంటలు తగ్గుతాయి.
5. అప్పటికప్పుడు పితికిన గుమ్మపాలు, ఇంకా గోరు వెచ్చగా వుండగానే కాయకుండా తాగితే మంటలు తగ్గుతాయి. వేడి ఉపశమిస్తుంది.
6. బాగా చలవచేసే ఆహారపదార్థాలు తీసుకోండి. వేడిచేసే వస్తువుల్ని తినడం ఆపితేనే ఈ మంటలనుంచి విముక్తి ఏర్పడుతుంది.

ఒళ్ళంతా మంటలు - వేడి

శరీరంలో వేడి అనేక కారణాల వలన పెరుగుతుంది. ఇలా పెరిగినప్పుడు బాగా జ్వరం వచ్చినంత బాధ కల్గుతుంది. థర్మామీటర్‌తో చూసుకుంటే జ్వరం కన్పించకపోవచ్చు. ఒక్కోసారి 99^{0}f నుంచి 100^{0}f లోపే వుండవచ్చు. ఇలాంటప్పుడు రోగి వేడిచేసిందనే భావనని వ్యక్తపరుస్తాడు.

మన శరీరంలో వేడిని నియంత్రించే యంత్రాంగం వుంది. బ్యాక్టీరియాల గానీ, ఇతర సూక్ష్మజీవుల వలన గానీ, విషదోషాల వలన గానీ, ఈ హీట్ రెగ్యులలేటింగ్ వ్యవస్థ దెబ్బతిని జ్వరం వస్తుంది. దీన్ని ఇన్‌ఫెక్షన్ కారణంగా వచ్చిన జ్వరంగా

భావించి ఆ ఇన్‌ఫెక్షను తగ్గించేందుకు తగిన యాంటీ బయాటిక్స్ ఔషధాలను వాడిస్తారు.

అయితే ఇలా హీట్ రెగ్యులేటింగ్ వ్యవస్థ దెబ్బతినడానికి తప్పనిసరిగా ఇన్‌ఫెక్షన్ మాత్రమే కారణం కావాలని లేదు.

ఆల్కహాల్ వంటి పులిసిన, పుల్లని పదార్ధాలు అతిగా తీసుకున్నప్పుడు, కొన్ని మందులు అధికంగా వాడినప్పుడు, రక్తక్షీణత, బాగా వున్నప్పుడు కేన్సర్ వంటి వ్యాధుల్లోనూ, థైరాయిడ్, షుగర్ వ్యాధి వంటి మెటబాలిక్ వ్యాధుల్లోనూ......జ్వరం కల్గినట్లుగా వేడిచేసిన భావన రోగికి రావచ్చు. అది పెద్ద వ్యాధిగా భావించనవసరం లేదు – అని ఆధునిక వైద్య గ్రంథాలు సూచిస్తున్నాయి.

ఇలా వ్యాధికాని వ్యాధి తరచూ వేడిచేస్తున్నప్పుడు కంగారు పడకుండా ఈ క్రింది జాగ్రత్తలు తీసుకోండి. వేడి త్వరగా తగ్గిపోతుంది.

1. వేడి అనేది సాధారణంగా, వేడిచేసే శరీరతత్వం వున్నవారికే ఎక్కువగా కలుగుతూ వుంటుంది. అలాంటి వారు వేడి చేసే ఆహార విహారాల్ని తమ అనుభవం మీద గ్రహించి, వాటికి దూరంగా వుండటం మంచిది. కొంతమందికి మామూలు బి.కాంప్లెక్స్ ఆహార పదార్ధాలు గానీ, ఇతర ఉపాయాలు గానీ పాటించండి తగ్గిపోతుంది. ఇదే వేడి చేయడానికి తగిన విరుగుడు.

వేడి చేయడాన్ని తగ్గించే ఆయుర్వేద ఉపాయాలు

1. ఏలకులు బాగా చలవనిస్తాయి. తడవకు ఒకటి చొప్పున రోజూ మూడు నాలుగుసార్లు నమిలి మింగండి.
2. కర్పూర శిలాజిత్ అనే తెల్లని పొడిని 500 మి.ల్లీ గ్రాములు మోతాదులో తీసుకొని, సమానంగా అభ్రక భస్మం, వెన్నపూస (నెయ్యి) పంచదారతో కలిపి తీసుకొంటే, ఉష్ణోద్రేకం కారణంగా కలిగే కళ్ళు మంటలు, ఒళ్ళంతా మంటలు, తలనొప్పి – మొదలైన బాధలు తగ్గుతాయి.
3. ఆడవాళ్ళలో అతివేడి కారణంగా కూడా తెల్లబట్ట వ్యాధి వస్తుంది. ఈ కర్పూర శిలాజిత్, అభ్రక భస్మం మిశ్రమం తెల్లబట్ట వ్యాధిని కూడా తగ్గిస్తుంది.
4. మూత్రం మంటగా వెళ్ళడం, పచ్చగా వెళ్ళడం, ఒళ్ళంతా విపరీతంగా కారం పూసినట్లు మండటం ఇవి కూడా ఎలాంటి ఇన్‌ఫెక్షన్‌లు లేనప్పుడు కూడా కలగవచ్చు. అలాంటప్పుడు కర్పూరశిలాజిత్తుని 500 మి.గ్రాలు, స్వర్ణవంగం 250 మి.గ్రా. మోతాదులో కలిపి తేనెతో తీసుకొంటే మంటలు తగ్గుతాయి.

గనేరియా వ్యాధిలో ఈమంట ఎక్కువగా వుంటుంది. ఈ ప్రయోగం అక్కడ కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. కర్పూర శిలాజిత్ 500 మి.గ్రా. స్వర్ణ వంగం 250 మి.గ్రా. గోక్షూరాది చూర్ణం 1/2 చెంచా పొడి ఈ మూడింటినీ కలిపి మజ్జిగలో వేసుకొని తాగితే మూత్రం ఫ్రీగా నడుస్తుంది. మంటలు తగ్గుతాయి.

"రజిత చంద్రోదయం", ముస్తాది చూర్ణం తోగాని, ఉసీరాది చూర్ణంలో గానీ వాడుకొంటూ వుంటే, షుగర్ వ్యాధిలో ఏర్పడే మంటలు, పోట్లు తగ్గుతాయి.

చందనాది తైలాన్ని తలకు మర్దన చేసుకొంటే కళ్ళు మంటలు, తలలో వేడి తగ్గుతుంది.

బూడిదగుమ్మడికాయ వేడిని తగ్గించడంలో అమోఘంగా పనిచేస్తుంది. ఆహార పదార్థంగా వాడుకోవాలి.

పెరుగుతోటకూర ఎముకలలోని వేడిని తగ్గిస్తుంది.

"యష్టి" చూర్ణం అనే ఔషధం త్రిఫలాచూర్ణం అనే ఔషధాలు ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఈ రెండింటిని సమానంగా తీసుకొని కలిపి పావు నుంచి అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని పాలలో వేసి మరిగించి వడగట్టి తాగితే వేడి తగ్గుతుంది.

ద్రాక్షారిష్ట, చందనాసవం, ఉసీరాసవం అనే ఔషధాలు బాగా చలవనిస్తాయి. ఈమూడింటినీ కలిపిని మిశ్రమం ఆరు చెంచాల తగినన్ని నీళ్ళతో తీసుకొంటే వేడి తగ్గుతుంది.

తరుబూజా పండు వేసవి తాపాన్ని, వేడిని తగ్గించడంలో గొప్ప ఔషధంగా పనిచేస్తుంది.

పచ్చకర్పూరం ఒక్క పలుకు చిన్నది బుగ్గన పెట్టుకొని గాని మింగడం కానీ చేస్తే వేడి తగ్గుతుంది. రోజూ ఒకసారి లేక రెండుసార్లు దీన్ని తీసుకోండి. మోతాదు ఎక్కువైతే జలుబు చేస్తుంది.

ధనియాలు, జీలకర్ర, కొత్తిమీర, మజ్జిగ, బార్లీ జావ, పొట్ల, బీర, సొర, లేత దొండకాయలు, నక్కదోసకాయలు, లేత అరటి కాయలు, అరటి పళ్ళు ఖర్జూర పండ్లు, లేత తాటిముంజలు మేకమాంసం, సగ్గుబియ్యం, పెసరకట్టు, వట్టివేళ్ళు, సుగంధి పాలవేళ్ళు, మంచిగంధం ఇవన్నీ చలవనిస్తాయి.

ఇంట్లో గంధం చెక్క మంచిదేనని మీకు నమ్మకం ఉంటే దాన్నికొద్దిగా అరగదీసి, చిన్న పచ్చకర్పూరం పలుకువేసి నూరి కొంచెం సేపు ఆరనిస్తే చిన్నమాత్రగా వస్తుంది. ఆ మాత్రను ఒక్కటి ఉదయం పూట, ఒక్కటి రాత్రి పూట మింగండి. వేడి తగ్గి శరీరం చలవగా మారుతుంది!

వేడి చేయడం

మనుషుల్లో వేడి శరీరతత్త్వం వున్నవారు కొందరుంటారు. వేడిచేసే ఆహారపదార్థాల్ని అతిగా తినడం వలనగానీ, వేడిచేసే పనులు అతిగా చెయ్యడం వలన గానీ, ఈ వేడిచేసే శరీర తత్త్వం వున్న మనుషుల్లో వెంటనే చాలా మార్పులు కన్పిస్తాయి. ఈ మార్పుల్ని మనవాళ్ళు మామూలు భాషలో వేడిచెయ్యడం అంటారు.

ఆయుర్వేద వైద్య విధానంలో ఈ వేడిచేయడాన్ని "దాహం' అంటారు. తెలుగులో దాహం అంటే దప్పిక వెయ్యడం. కానీ, సంస్కృతభాషలో "దాహం" అంటే వేడిచెయ్యడం.

వేడి ఎందుకు చేస్తుంది?

ఒక మోటరు ఇంజను తిరుగుతుంటే అందులో అమితమైన వేడి ఉత్పన్నం అవుతుంది. అందుకని చల్లని కూలెంట్‌ని అందించడం ద్వారా రేడియేటర్‌లో వేడిని ఎప్పటికప్పుడు బైటకు లాగేస్తుంటారు.

జీవనక్రియలు జరుగుతున్నప్పుడు మానవ శరీరం కూడా ఒక యంత్రం లాగే పనిచేస్తుంది. కాబట్టి శరీరంలోపల వేడి ఉత్పన్నమవడం సహజం!

కొందరిలో ఈ వేడి విపరీతంగా వుంటుంది కూడా! అలాంటి వ్యక్తుల్లో వేడి శరీరతత్త్వం వుందని అనడం జరుగుతుంది! మన మెదడులోపల థెర్మో. రెగ్యులేషన్ కేంద్రాలుంటాయి. ఇవి ఎప్పటికప్పుడు చెమటను ఉత్పన్నం చేసి శరీరంలో ఈ వేడిని తగ్గించేందుకు ప్రయత్నిస్తాయి. శరీరంలో అమితంగా పెరిగిన వేడిని నియంత్రించి 98.4^0 F దగ్గర శరీర ఉష్ణోగ్రత నిలిచేలాగా చూడడం అనేది చెమట పట్టడం వలన మనకు కలిగే ప్రయోజనం!

శరీరంలో వేడి ఎక్కువైనప్పుడు చెమటలు కూడా పెరుగుతాయి! ఎక్కువగానూ, అతిగానూ చెమటలు పట్టేవారు స్థూలశరీరులు గానీ, వేడి శరీర తత్త్వం కల్గినవారు గానీ అయివుంటారు.

ఏదైనా చెమట అధికంగా పట్టడానికి శరీరంలో "ఉష్ణం" ప్రధానపాత్ర వహిస్తోంది!

వేడి అనేదిలేదనీ, వేడిచేయడం అనేది రోగుల 'భ్రమ' అనీ, పేషెంట్లకు చెప్పడం చేతకాక వాతం, వేడి అంటూ వుంటారనీ, చాలామంది ఆధునిక వైద్యులు రోగుల్ని హేళనగా మాట్లాడుతుంటారు.

శరీరం, పాదాలు, తలకాయ ఇవి మండుతున్నట్లనిపించడం, తలతిరగడం, మనస్తాపం అంటే, ఏదో తెలియని అకారణదుఃఖం, శోష (Dehydration) నాలుక ఎండిపోయి తడి ఆరిపోవడం, విపరీతమైన దప్పిక, చెవులలో గయ్యమనే ధ్వనులు, కళ్ళు బయర్లు కమ్మడం, మాట నీరసించడం, త్రేన్పులు, కడుపులో మంట, గ్యాస్, గుండె దగ్గర గుబులుగా, దొంగతనం చేసి దొరికిపోయినప్పుడు అనిపించేలా భయంభయంగా వుంటుంది. కాళ్ళు నిస్సత్తువగా వుంటాయి. చేతులు మండుతుంటాయి. విరేచనమార్గం దగ్గర మంటలుగా వుంటుంది... ఇలాంటి అనేక లక్షణాలు పైత్యాన్ని సూచిస్తాయి. ఇవి కల్గినప్పుడు "వేడి" చేసిందని రోగులు అంటుంటారు. వారి బాధ వారిది! వారిని అర్థం చేసుకోవడం, అందుకు తగిన నివారణలు సూచించడం అవసరం.

సరే, పిత్తదోషం పెరిగినందువలన కలిగే వేడిని 'దాహం' అంటారని మనం చెప్పుకున్నాం కదా అందుకు కారణాల్ని ఆయుర్వేద గ్రంథాలు అనేక కోణాల్లోంచి పరిశీలించి వివరించాయి.

1. అధికంగా మద్యపానం చేసినందువలన దాహ వ్యాధి కలుగుతుంది. ఆల్కాహాల్ కారణంగా, దాని ఊష్మం శరీరంలో పిత్తాన్ని, రక్తాన్ని ఉద్రేకింపచేసి చర్మంమీద కారంపోసినట్లు మంటలు పుట్టేలా చేస్తుంది.

బీపీ కూడా పెరుగుతుంది. నోట్లోనుంచి ఇనుముకు సంబంధించిన వాసన, రుచి వస్తుంటాయి. నాలుక ఎర్రబడి పొక్కిపోతుంది. పైత్యానికి సంబంధించిన లక్షణాలన్నీ కలుగుతాయి. కడుపులో మంట, మలద్వారం దగ్గరమంట, మూత్రంలో మంట, పుల్లటి త్రేన్పులు... ఇవన్నీ దాహవ్యాధిలో పైత్యం పెరిగినప్పుడు కన్పించే లక్షణాలే!

2. విపరీతమైన దప్పిక కల్గుతుంది. ఎన్ని నీళ్ళు తాగినా సంతృప్తికలగదు. నీళ్ళు తాగబుద్ధి పుట్టక దప్పికని అణుచుకోవాల్సి వస్తుంటుంది. లోపలికి తగినంత నీరు అందకపోవడాన, ఎండదెబ్బవలనగానీ, వాంతులు విరేచనాలవలన గానీ శరీరంలోని నీటిధాతువు బైటకు పోయి శోష ఏర్పడుతుంది. శరీరంలో ఊష్మం పెరిగిపోయి లోపలి అవయవాలన్నీ ఉక్కిపోయినట్లవుతాయి. రోగి కుప్పకూలిపోయి, సొమ్మసిల్లి ప్రాణాపాయ స్థితిని తెచ్చుకొంటాడు కూడా!

3. వేడిమరీ ఎక్కువగా ఉండి, దీర్ఘకాలం పాటు శరీరంలో అతిగా పెరిగిన ఉష్ణం వలన జీర్ణశక్తి మందగించి అన్నహితవు తగ్గిపోతుంది. అందువలన రసరక్తాది ధాతువులన్ని ఒక్కటొక్కటే క్షీణించడం ప్రారంభిస్తాయి. రోగి కృశించిపోతాడు ఎండిన గోగుపుల్లలా తయారౌతాడు.

4. పులుపు వస్తువులు, కారం, ఊరగాయలు, మషాలాలు, అల్లం వెల్లుల్లి మిశ్రమం, శనగపిండితో వండిన ఆహారపదార్థాలు, చింతపండురసం పోసి వండిన ఆహారపదార్థాలు, నూనెలో వేయించిన ఆహారపదార్థాలు, గోంగూర, ఇతర ఊరగాయపచ్చళ్ళు,... ఇవన్నీ వేడిని కల్గించే వాటిలో ముఖ్యమైనవి. ఇవి తిన్నప్పుడు మామూలువాళ్ళకే వేడిచేస్తుంటే, ఇంక వేడి శరీరతత్త్వం వున్నవారి సంగతి చెప్పనవసరంలేదు కదా!

అలా వేడిచేస్తున్నప్పుడు చలవచేసే వాటిని తీసుకోవడం ముఖ్యమైన చికిత్స. ఇక్కడ, అలా చలవ చేసే కొన్ని పదార్థాల్ని వివరిస్తున్నాము. వాటిని ఎలా తీసుకోవాలన్నది మీరు నిర్ణయించుకొని వాడుకోండి!

1. ఖర్జూరపండు, ఎండు ఖర్జూరం కాయ, అతిమధురం, కుంకుమ పువ్వు, తియ్యని కిస్‌మిస్ ద్రాక్ష, ఏలకులు, తామరదుంపలు, కలువదుంపలు, మంచిగంధం (చెక్కని సానమీద అరగదీసింది మాత్రమే) ఇప్పపువ్వు... వంటి వాటిని

సేకరించి, మెత్తగా దంచి, చిక్కని కషాయం గానీ, లేదా – టీ కాచినట్లు కాచుకొని గానీ తాగితే అమితచలవ. దాహ వ్యాధి తగ్గుతుంది. శరీరంలో వేడి ఉపశమిస్తుంది.

2. మంచి గంధం చెక్కని సానమీద అరగదీసి, 1 చెంచాగంధంలో ఒకటీ లేక రెండు పచ్చకర్పూరం పలుకులు వేసి కరిగించి, తేనె కలిపి తీసుకొంటే అమితమైన చలవనిస్తుంది.

3. బూడిదగుమ్మడి కాయతో కూర, పప్పు, పెరుగుపచ్చడి ఇలాంటివి చేసుకొని తింటూ వుంటే చలవ. బూడిదగుమ్మడి హల్వా కూడా చలవచేస్తుంది.

4. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, క్యాబేజి, క్యాలిఫ్లవర్, ముల్లంగి, క్యారెట్, లేత దొండకాయలు లేత బెండకాయలు, లేత వంకాయ పిందెలు చలవచేస్తాయి. వీటిని చింతపండురసం, శనగపిండి వీటితో కలుషితం చెయ్యకుండా, ఉడికించి వండుకొని తింటే వేడిచెయ్యకుండా వుంటాయి. చలవనిస్తాయి. నూనెలో వేయించి వండితే వీటిసుగుణాలన్నీ వ్యతిరేఖంగా మారిపోతాయి.

5. 'బడబాగ్ని రస' అనే ఆయుర్వేద ఔషధం శరీరంలో వేడిని తగ్గించి, మంటల్ని తగ్గించి, మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేసి శోష కలగకుండా అద్భుతంగా ఉపయోగపడ్తోంది.

కంపవాతం – వణుకు

(పార్కిన్ సోనిజమ్)

కాళ్ళూ చేతులూ ఇలా వ్రేలాడే అవయవాలలో వణుకు లేక "కంపం" చాలా మందిలో చాలాసార్లు వస్తుంది. కొందరిలో ఇది తాత్కాలికం. కొందరికి ఇది వ్యాధి.

వణుకుని (కంపాన్ని) ట్రెమర్స్ అంటారు.

రోగిని రెండు చేతుల్ని ఎదురువైపు పొడవుగా చాచమని అడగండి. నిలబెట్ట లేకపోవడం, వణికిపోవడం జరుగుతోందంటే, వ్యాధి లక్షణాలు ప్రవేశించినట్లే లెక్క!

అలసి పోయినప్పుడు, శరీరం ఇతర వ్యాధులేవైనా వుండి వాటి విషలక్షణాలు వ్యాపించినప్పుడు, చలిజ్వరంలోనూ, ఆందోళన భయం కోపం వంటి మానసిక ఉద్వేగాలు కల్గినప్పుడు, థైరాయిడ్ గ్రంధిలోపంలో కూడా ఈ వణుకు (కంపం) కలగవచ్చు. మూలకారణానికి చికిత్స చేస్తే కంపం తగ్గిపోతుంది. కానీ "పార్కిన్ సోనిజమ్" అనే వ్యాధిలో తల, పెదిమలు, కాళ్ళు, వ్రేళ్ళు బాగా వణికిపోతుంటాయి. ఏ పనీ చేయలేనీ అశక్తత ఏర్పడుతుంది. ఈ వ్యాధి గురించి ప్రత్యేకంగా చర్చిద్దాం ఇప్పుడు.

పార్కిన్ సోనిజమ్ వ్యాధి లక్షణాలు

1. పూజ చేసేప్పుడు రుద్రాక్షమాలని తిప్పినట్లు బొటనవేలిపై రుద్దుతూ చేతివేళ్ళన్నీ కంపించడం ఈ వ్యాధి లక్షణం ."పిల్ రోలింగ్ ట్రేమర్స్ అంటారు. ఈ విధమైన వణుకుని.
2. పార్కిన్ సోనిజమ్‌లో మూడు ముఖ్యలక్షణాలు కన్పిస్తాయి. వణుకు మెదటి కండరాలు మృదుత్వాన్ని కోల్పోయి గట్టిగా బిగదీసుకుపోవడం రెండవది (Rigidity). శరీరం ఏ పనిచెయ్యడానికి సహకరించకుండా అశక్తత (Akinesia) ఏర్పడడం మూడవది.
3. చేతివేళ్ళ మీదగా బొటన వేలు తిరగడం, మాత్రలు కట్టినట్లుగా కదలడం ఈ వ్యాధిని చూడంగానే గర్తుపట్టే ముఖ్యలక్షణం.

ధ్యాస ఇతర విషయాల మీద మళ్ళినప్పుడు ఈ వణుకు ఎక్కువగా వుంటుంది. రోగి తన చేతి వణుకును గమనించినప్పుడు కాసేపు ఆగినట్లు వుంటాయి.

వణుకు ఎక్కువగా వున్నప్పుడు వేళ్ళను పుచ్చుకొంటే అరిచెయ్యి కదులుతుంది. అరిచేతిని పుచ్చుకొంటే ముంజేయి కదులుతుంది. చేతి మొత్తాన్ని బలంగా కదలకుండా ఆపితే, శరీరంలో అటువైపు భాగం మొత్తం వణికినట్లు అవుతుంటుంది. ఇలా వుంటుంది పార్కిన్‌సోనిజమ్ అనే కంపవాత వ్యాధి.

4. చేతులు గానీ, కాళ్ళు గానీ ఇనుపగొట్టంలా బిగుసుకు పోయి కదపడానికి తెరవడానికి అనుకూలంగా వుండని పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు దీన్ని లెడ్ పైప్ రిజిటిటీ అంటారు. ఇది పార్కిన్ సోనిజమ్‌లో ప్రముఖంగా కన్పించే రెండో లక్షణం.

ఇలాంటి వ్యక్తికి షేక్ హాండ్ ఇస్తే, మనిషి, చెయ్యి పుచ్చుకున్నంట్లుండదు. ఏదో కట్టెనో, ఇనుపగొట్టాన్నో పట్టుకొన్నట్లుంటుంది.

5. బిర్రబిగుసుకున్నట్లుండటం, వణుకు రావడం రెండూ కలిసి, ఒకేసారి వచ్చినప్పుడు దాన్ని "కాగ్వేల్ రిజిడిటీ" అంటారు.
6. పనితీరులో మందగొండి తనం (Slowness) ఏర్పడడాన్ని 'ఎకినీషియా' అంటారు.

ముఖంలో ఎలాంటి భావోద్రేకాలూ కన్పించని స్థితి ఇది. ఎంత కఠినాత్ముడైనా మనసులో బాధకలిగితే ముఖంలోనైనా వ్యక్తం అవుతుంది. కానీ, పార్కిన్ సోనియన్ రోగి ఎలాంటి భావాన్ని వ్యక్తిపరచలేడు. (Expression less Face)

చిన్న చిన్నగా అడుగులు వేస్తూ నడుస్తాడు. చిన్నగా మాట్లాడతాడు. ఒకటీ అరా సమాధానం మాత్రమే చెప్పి ఊరుకుంటాడు. ఎంత చెప్పినా దేనికీ ప్రతిస్పందించడు.

ఒక వైద్య గ్రంథంలో పార్కిన్‌సన్ రోగి ఎలా ప్రవర్తిస్తాడో అర్థం కావడానికి ఓ

కథని చెప్పారు. కొన్ని సంవత్సరాలుగా వీల్‌ఛైర్‌లో కూర్చోబెట్టారు. అతను "శూన్యదృక్కులు" అంటామే అలా జీవంలేని చూపులు చూస్తూ కూర్చున్నాడు. అంతలో ఒక వ్యక్తి ప్రమాదవశాత్తూ నీళ్ళలో మునిగిపోతున్నాడు. ఈ పార్కిన్‌సన్ రోగి చటుక్కున లేచి ఆ వ్యక్తిని రక్షించి తిరిగి తన వీల్‌ఛైర్‌లో కూర్చుని మళ్ళీ జీవం లేని చూపులతో శూన్యంలోకి చూస్తూ కూర్చుండిపోయాడు – ఇలా వుంటుంది పార్కిన్‌సన్ రోగి విచిత్ర ప్రవర్తన. మళ్ళీ అలా లేవమని మీరు ఎంత కోరినా ఆ వ్యక్తి లేవడు.

లేవగలడు – ! కానీ, లేవాలనిపించని స్థితి కలుగుతుంది. దాన్నే ఎకినేసియా (అశక్తత) అంటారు.

పార్కిన్‌సోనిజానికి ఆయుర్వేద చికిత్స

ఆయుర్వేదంలో మౌలికంగా ఇది వాత వ్యాధి. కంపవాతం పేరులో దీన్ని విస్తృతంగా వివరించడం జరిగింది. "వేఫధు" అనే పేరుతో కొన్ని గ్రంథాలలో చెప్పిన వ్యాధి కూడా ఈ పార్కిన్‌సోనిజమేనంటారు.

రోగికి తగినంత విశ్రాంతి కల్పించండి. మానసిక ప్రశాంతత నివ్వండి. మనోక్లేశాలు కలగకుండా జాగ్రత్తపడండి.

"అశక్తత"ను తగ్గించడం ఈ వ్యాధిలో మొదటి చికిత్స కంపం (వణుకు– Tremours) నిలుపు చేయడం రెండో అంశం.

ఇది దీర్ఘకాలం చికిత్స కొనసాగించవలసిన వ్యాధి. ఆరోగ్యవర్ధని లోహసౌవీరం, కాలాగ్ని రుద్రరసం, ప్రతాపలం కేశ్వర రసం, మహావాత విధ్వంసి, వాతరాక్షసం, సిద్ధమకర ధ్వజం, రసరాజరసం, కళ్యాణ చూర్ణం, కళ్యాణ ఘృతం, బలాశ్వగంధాది తైలం. శిలాజిత్యాది యోగం, సూతిక భరణం ఇవన్నీ ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరికే ప్రసిద్ధి ఔషధాలు ఈ వ్యాధిపైన మంచి ఫలితాలిస్తాయి.

ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహాపైన వాడుకోవడం అవసరం.

శిలాజిత్యాది యోగం, కళ్యాణ చూర్ణం అనే రెండు ఔషధాల్ని వాడుతుంటే, పార్కిన్‌సోనిజమ్‌లో మంచి మార్పు గమనించడం జరిగింది. డోపమైన్‌కు సంబంధించిన ఆధునిక ఔషధాలు వాడుకొంటూ అదనంగా ఈ రెండు ఔషధాల్ని వాడుకొంటుంటే ఇంకా మంచి ఫలితాలు కన్పిస్తాయి.

ఆధునిక పరిశోధనల వలన దూలగొండి విత్తులు పని చేస్తాయని తెలిశాక ఈ గింజలపొడిని విపరీతమైన రేటు పెట్టి దోపిడీ వ్యాపారం చేయడం మొదలు పెట్టాయి కొన్ని కంపెనీలు.

నిరపాయకరమైన ఈ దూలగొండి విత్తుల పొడిని అతిచవకగా, ఎవరికి వారు తయారు చేసుకోవచ్చు. అందుకోసం ఇంత దోపిడికి బలికావాల్సిన అవసరం లేదని ఈ రహస్యాన్ని విప్పి చెప్పడం జరుగుతుంది.

దూలగొండి (దురగొండి) ఆకు చర్మానికి తగిలితే దురదపుడ్తుంది. కాని దీని గింజలు ఈత కాయల మాదిరి వుంటాయి. వీటికి ఇలా దురదపుట్టే గుణం వుండదు.

"తద్బీజం వాతశమనం స్మృతం వాజీకరం పరమ్" అంటూ భావప్రకాశ వైద్య గ్రంథంలో దీన్ని వాతవ్యాధుల్లో అశక్తత ఎక్కువగా ఉన్న సందర్భాల్లో ప్రయోగించమని సూచించడం జరిగింది. అశక్తత గురించి పైన వివరంగా చెప్పాను కదా!

దూలగొండి గింజలు నాడీ దౌర్బల్యాన్ని (Nervine Disability) ని తెచ్చి పెట్టే వాతవ్యాధుల పైన మంచి ప్రయోజనాలు సాధిస్తాయి. శరీర సమర్ధతనీ, లైంగిక సమర్ధతని పెంపొందిస్తాయి.

ఆయుర్వేద మందులషాపుల్లో వానరీగుటిక, వానరీ కల్పం అనే పేర్లతో ఈ మందు దొరుకుతుంది కూడా! ఒక చెంచా పొడిని గ్లాసు పాలలో కలిపి తాగాలి!

హిస్టీరియా, కీళ్ళవాతం, గౌట్, పక్షవాతాలపైన ఇవి పనిచేస్తాయి. లైంగిక అసమర్ధతని తగ్గిస్తాయి కూడా!

దూలగొండి విత్తుల్ని ఆవుపాలలో వేసి ఉడికించి, బైటకు తీసి, ఎండించి దంచిన పొడిని రోజూ 1 చెంచా మోతుదులో తీసుకొని తేనెతో గాని, పాలలో కలిపి గానీ తాగవచ్చు. లేదా బెల్లంపాకం పట్టి చిన్న చిన్న లడ్డూలు కట్టుకొని తినవచ్చు కూడా! రోజూ తినవలసింది కాబట్టి, ఇలాంటి ఉపాయాల్ని పాటించడం మంచిది.

పార్కిన్ సోనిజమ్ వయసులో చిన్నవారి క్కూడా రావచ్చు. దీన్ని శక్తిమంతంగా నిరోధించగలిగే చికిత్స సామాన్యుడికి అందుబాటులో లేదు. వ్యాధికి మాత్రం సామాన్యులు – అసామాన్యులు అనే తేడా లేకుండా అందరినీ సమానంగానే బాధిస్తుంది. ముఖ్యంగా యువతీ యువకుల్లో ఇది ఏర్పడినప్పుడు ఆ వ్యక్తి సమర్ధతలన్నీ నశించిపోయి, జీవితం కుప్పకూలి పోతుంది. దీని చికిత్సలో ఆయుర్వేద వైద్యుని కూడా భాగస్వాముల్ని చేయడం అవసరం.

బొల్లికి ఆయుర్వేద చికిత్స

కుష్ఠు రోగం గురించి ఈ రోజుల్లో ఎవరూ భయపడరు. ఎందుకంటే, మల్టీ డ్రగ్ థెరపీ వంటి ఆధునిక చికిత్సా విధానాలు అందుబాటులో వున్నాయనే ధైర్యం వుంటుంది కాబట్టి! కానీ, చర్మం మీద, రంగు తగ్గినమచ్చలు కన్పించినప్పుడు వాట్ని 'బొల్లి' అనంగానే రోగి చాలా ఆందోళన పడిపోతాడు.

1) బొల్లి మచ్చలున్న తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన పిల్లలకు పెళ్ళిళ్ళు కావనే భయం. వారి బంధువుల క్కూడా వీరివలన అలాంటి ఇబ్బందులు ఏర్పడవచ్చు కూడా!

2) ఇది చర్మం అంతా వ్యాపించి మనిషిని అసహ్యంగా తయారు చేస్తుందని ఆదుర్దా.
3) ఇది వచ్చిన తర్వాత బతకడం అనవసరం అనే వైరాగ్యం, దిగులు, ఆందోళన. దురద వుండదు, నొప్పి వుండదు, మంటలుండవు. కేవలం చర్మం మీద తెల్లని మచ్చలు అసహ్యంగా వుండటం ఒక్కటి తప్ప మరో బాధ ఏమీ లేని ఈ చర్మవ్యాధి ఆత్మహత్య చేసుకోవాలన్పించ చేసేదాకా ఎందుకు దారితీస్తోంది...? ఎందుకంత దిగాలు పడేస్తోందీ మనిషిని...??

మౌలికంగా ఇది వాత పిత్త దోషాల వలన పుట్టి, వాతం వలన వ్యాప్తి చెందే స్వభావం కలిగి వుంటుంది.

చింతాశోక భయదుఃఖాలన్నీ (Melancholy) వాత కారణంగా ఏర్పడి, వాత దోషాన్ని పెంపొందింపచేస్తాయి. బొల్లి వ్యాధిలో మానసికమైన దిగులు వగైరాలన్నీ ఏర్పడటానికి కారణం ఈ వాతదోషమే!

వైద్య చింతామణి అనే వైద్య గ్రంథంలో "పరుషం భాషతే వ్యర్థం సత్వగ్దోషయుతో భవేత్" అంటూ బొల్లి వంటి దీర్ఘ చర్మవ్యాధులకు కారణం- పరుషంగానూ, అనవసరంగానూ, నోటి కొచ్చినట్లు మాట్లాడడం ఒక కారణంగా చెప్తాడు.

దీన్ని మనం పాజిటివ్‌గా తీసుకొని ఆలోచించడం అవసరం.

బొల్లి, సొరియాసిస్ వంటి దీర్ఘ వ్యాధులు వచ్చిన వ్యక్తి మానసికంగా ప్రశాంత మనస్కుడై వుండాలనీ, నెగిటివ్ తరహా ఆలోచనా విధానాల్ని మార్చుకోవాలని కూడా వైద్య చింతామణి వైద్యగ్రంథం మనకు స్పష్టీకరిస్తోంది!

బొల్లి రావడానికి ఇలాంటివే కారణాలు!

1) పాలు, చేపలు- ఇలాంటి విరుద్ధ ఆహార పదార్థాల్ని అరగని కఠిన ఆహారపదార్థాల్ని ఎక్కువగా ద్రవ పదార్థాలు, ఎక్కువ నూనె పదార్థాల్ని తినడం.
2) మల మూత్రాలను సకాలంలో సక్రమంగా వెళ్ళకుండా ఆపుకోవాలని ప్రయత్నించడం.
3) ఎండలో తిరిగొచ్చి అకస్మాత్తుగా చన్నీటిని తాగడం.
4) ఉడికీ ఉడకని పదార్థాల్ని తినడం.
5) అదేపనిగా, పదే పదే తింటూ వుండడం.
6) కొత్తబియ్యం, కొత్త ధాన్యాలు, కొత్త పప్పుధాన్యాన్ని అతిగా తినడం.
7) పెరుగు, చేపలు, ఉప్పు, చింతపండు, మినపప్పు, శనగపిండి, నువ్వులు, పాలు, బెల్లం ఇవన్నీ అతిగా తింటూ వుండడం.
8) పాపపుణ్యాలు మరిచిపోయి ప్రవర్తించడం... ఇలాంటి కారణాలు దీర్ఘ చర్మవ్యాధులు రావడానికి అనేకం చెప్పడం జరిగింది.

మొత్తం మీద బొల్లి లాంటి చర్మవ్యాధులు రావడానికి కారణాలు ఒకదానికొకటి విరుద్ధంగా వుండే ఆహార పదార్థాలు తినడం, నెగెటివ్ తరహా ఆలోచనా విధానాలు చేయడం ఇవి రెండూ ముఖ్యమైనవని గుర్తించాలి.

బొల్లిమచ్చల్లో రకాలు :

బొల్లి మచ్చలు శంఖం రంగులో తెల్లగా వుంటాయి. పైకి తెల్లగానే కన్పిస్తాయి గానీ, దోషాధిక్యతని బట్టి కొద్దిపాటి తేడాలుంటూ వుంటాయి.

"వాతాద్రూక్షారుణం" అంటుంది ఆయుర్వేద శాస్త్రం.

వాతదోషం వలన ఏర్పడిన బొల్లిమచ్చలు గరుకుగా వుండి కొద్దిగా ఎర్రబారి వుంటాయి. వీటిని చూడంగానే మనం తేలికగా గుర్తించగల్గుతాం.

గరుకుగా ఎరుపుగా వుండే బొల్లి మచ్చలు వున్న వ్యక్తుల్లో పత్రవత సదాహం, రోమ విధ్వసి..." అనే సూత్రం ప్రకారం, కలువపు రేకుల్లాగా కొంచెం ఎర్రగా వుంటాయి. ఈ రకం బొల్లి మచ్చలు వేడి శరీర తత్త్వం వున్న వారికి ఎక్కువగా వస్తాయి. అతిగా టెన్షన్‌పడి బీపీ పెంచుకునే గుణం, షార్ట్ టెంపర్, ఆవేశపడే గుణాలు వీరికి ఎక్కువగా వుంటాయి. కొద్దిగా మంట పుడుతుంటాయి. మచ్చలున్న చోట వెంట్రుకలు రాలిపోతుంటాయి.

కఫదోషం వలన కలిగే బొల్లిమచ్చలు– "కఫాచ్ఛ్వేతం ఘనం గురు, సకండురం–" అనే సూత్రం ప్రకారం బాగా తెల్లగా వుంటాయి. లావుగా పెద్ద పెద్దవిగా వుంటాయి. దట్టంగా అల్లుకొన్నట్లు వుంటాయి. కొంచెం దురదగా కూడా వుంటాయి.

ఈ బొల్లి మచ్చల మీద వెంట్రుకలు తెల్లబడినా, ఒకదానితో ఒకటి కలవకుండా– పెరగకుండా, తగ్గకుండా అలాగే నిలబడినట్లుండిపోయినా వీటిని తగ్గించడం కష్టం అవుతుంది.

కొత్తగా వచ్చిన జూనియర్ మచ్చలు త్వరగా తగ్గుతాయి. పాతవి సీనియర్ మచ్చలు ఆలస్యంగా తగ్గుతాయి. ఏ మార్పూ పొందని మొండి మచ్చల్ని తగ్గించడమే కష్టం!

కాలినందువలన ఏర్పడే తెల్లమచ్చ మందులతో నల్లబడేది కాదు.

అరచేతిలోనూ, అరికాళ్ళలోనూ, పెదాల మీద వచ్చిన మచ్చలు చాలా ఆలస్యంగా తగ్గుతాయి.

శరీరంలో ఎండ తగిలే భాగాలలో వచ్చిన మచ్చలు త్వరగా తగ్గేందుకు అవకాశం వుంది.

బొల్లి సాధ్యాసాధ్యాలు

"శంఖవర్ధణం భవేచ్ఛ్విత్రే
సాధ్యం సర్వాంగ గోపివా

శుష్కంవై కృచ్ఛ్ర సాధ్యంచ
గుహ్యపాణి తలా నుగం
అగ్ని దగ్ధ మసాధ్యం స్యా
త్తథా వర్జ్యం చిరంతనం”

వైద్య చింతామణి అనే వైద్య గ్రంథంలో చెప్పిన ఈ శ్లోకానుక్రమణికలో– శ్విత్రకుష్ఠం అంటే వాత, పిత్త దోషాల వలన కలిగిన బొల్లి మచ్చల గురించి ప్రత్యేకంగా పేర్కొన్నాడు.

వాతపిత్త దోషాల వలన కొద్దిగా ఎరుపు రంగు కలిగిన మచ్చలు చిన్నచిన్నవి ఏర్పడతాయి.

కఫదోషం వలన ఏర్పడిన మచ్చలు బాగా తెల్లవిగా పెద్దపెద్దవిగా, ఎక్కువ శరీరభాగాన్ని ఆక్రమించి వుంటాయి. ఈ తేడాని గుర్తించగలిగితే చికిత్స సులువు అవుతుంది.

వాతపిత్త దోషాల వలన కలిగిన బొల్లి మచ్చలు శరీరం అంతా వ్యాపించి ఉన్నప్పుడు అసాధ్యంగా వుంటాయి. బాగా కృశించి, నీరసించి వున్న వ్యక్తులకు కలిగే బొల్లిమచ్చలు కూడా అసాధ్యంగా వుంటాయి.

జననాంగాలు, అరచేతులు, అరికాళ్ళు, పెదవులూ వీటి స్థానంలో వచ్చే మచ్చల్ని తగ్గించడం కష్టం అవుతుంది! బాగా ఎక్కువకాలం నుంచి వున్న మచ్చలు చికిత్సకు సాధ్యం కానివిగా వుంటాయి.

బొల్లి మచ్చలకు చికిత్స :

బావంచి మొక్క గింజలు బావంచాలు అనే పేరుతో బజార్లో దొరుకుతాయి. ఇవి బొల్లి మచ్చల మీద అమితమైన ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.

స్రొరలిన్స్ (Psoralines) పేరుతో ఆధునిక వైద్యులు కూడా వీటి సారాన్ని ఔషధాలుగా చేసి వాడ్తుంటారు. మెలనోసిల్, మానాడెర్మ్ వంటి ఔషధాలు ఇలాంటివే! ఈ బావంచాలను కడుపులోకి తీసుకున్నప్పుడు అవి సూర్యరశ్మిని శరీరం ఎక్కువగా గ్రహించేలా చేస్తాయి.

రక్తంలోనూ, మాంస కండరాలలోనూ, కొవ్వు పొరల్లోనూ పేరుకున్న వాతాది దోషాలను తగ్గించేందుకు, చర్మాన్ని పోషించేందుకు ఇలాంటి ఇంకా అనేక ఔషధాలు ఆయుర్వేదంలో చెప్పినవి చాలా వున్నాయి.

మంజిష్ట, వావిలి, పసుపు, సుగంధిపాలు, తుంగముస్తలు, ఎర్రచందనం, మానుపసుపు, నేలవేము, అతివస ఇలాంటివి ఎన్నో వున్నాయి.

ఆయుర్వేద వైద్యులు దోషానుసారం బొల్లి మచ్చల్ని విడివిడిగా గుర్తించగలుగుతారు. చికిత్స కూడా ఆయా దోషాలకు అనుగుణంగా విడివిడిగా వుంటుంది!

బొల్లి మచ్చలన్నీ అందరికీ ఒకే రకంగా వుండవు. కాబట్టి, అందరికీ ఒక చికిత్స, ఒకే ప్రిస్క్రిప్షన్ ఇచ్చినందువలన ఆశించిన ఫలితాలు అందకుండాపోతాయి.

సూర్యకాంతరసం, శారిబాదివటి, సోమరాజివటి, చంద్రప్రభవటి, మంజిష్టాది కషాయం వంటి ఔషధాలు ఎన్నో వున్నాయి.

రోగి శరీరతత్త్వాన్ని, ఇతర ఆరోగ్య పరిస్థితుల్ని అలవాట్లనీ, జీవన విధానాన్నీ దృష్టిలో వుంచుకొని చర్మవ్యాధుల చికిత్సలో అనుభవం వున్న ఆయుర్వేద వైద్యులు బొల్లిని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనగలుగుతారు.

బొల్లి సులభంగా చికిత్సకు లొంగే వ్యాధి కాదు. అలాగని మరీ నిరాశపడవలసిన అవసరం లేదు. దీన్ని సమర్థవంతంగా ఎదుర్కొనడంలో రోగి అందించే సహకారం ఇందులో ముఖ్యమైంది! వ్యాధిని తగ్గించుకోవాలనే పట్టుదల రోగికి వున్నప్పుడు బొల్లి వ్యాధి నివారణ సుసాధ్యమే అవుతుంది.

మైగ్రేన్ తలనొప్పి

మానసికంగా ఏర్పడే టెన్షన్, దిగులు, అసంతృప్తి ఈ మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఏర్పడటానికి ముఖ్యకారణాలు :

1. కలబంద మొక్క మట్టలోంచి తీసిన గుజ్జుని ఎండిస్తే ముసాంబ్రం తయారవుతుంది. ఇదే పేరుతో ఇది బజార్లో దొరుకుతుంది. కూడా. దీన్ని ఐదువందల మి.లీ గ్రాములు నుంచి ఒక గ్రాము మోతాదులో తీసుకొని, తేనెతో బాగా రంగరించి రెండు పూటలా తింటూవుంటే మైగ్రేన్ తలనొప్పికి త్వరగా ఉపశమనం కలుగుతుంది. ఎక్కువ తినవద్దు, వేడి చేస్తుంది. వాంతులు అవుతాయి. బాగా చేదుగా వుంటుంది. తేనె దొరకకపోతే పంచదారతో కలిపి తీసుకోండి.
2. నవజీనవ రసం అనే ఔషధాన్ని రోజూ రెండుపూటలా వాడుకొంటూ వుంటే మైగ్రేన్ తలనొప్పి చక్కగా తగ్గుతుంది.
3. శిలాజిత్యాది యోగం వాడుకొంటూ వుంటే మనసు ప్రశాంతంగా వుంటుంది. నొప్పి ఏర్పడే పరిస్థితులు రాకుండా నివారిస్తుంది. ఇది కూడా ఉదయం, రాత్రి ఒక్కొక్కటి చొప్పున వాడుకోవచ్చు.
3. శొంఠిపొడికి నొప్పిని తగ్గించే గుణం వుంది. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిలో తగినంతా ఉప్పు కలిపి భద్రపరచుకోండి. 1 చెంచా పొడిని పెద్దగ్లాసు మజ్జిగలో కలిపి తాగితే, మైగ్రేన్ తలనొప్పి, వికారం ఆగుతాయి.

4. పారిజాతం చెట్టు ఆకుల కషాయం చిక్కనిది పావుగ్లాసు మోతాదులో తాగితే పార్శ్వపు తలనొప్పి నెమ్మదిస్తుంది.
5. కచ్చూరం దుంపలు వనమూలికలు అమ్మేషాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఈ కచ్చూరం ఒక దాన్ని తీసుకొని, సానమీద అరగదీసి, పావు చెంచా గంధంలో తేనె కలిపి తీసుకొంటే, మైగ్రేన్ తలనొప్పి ఇతర శిరోవ్యాధులు నెమ్మదిస్తాయి. ఇది ఖచ్చితంగా పనిచేసే తేలికైనా ఉపాయం.

తలతిరుగుడు

తలతిరిగిన ప్రతిసారీ బీపీ పెరిగిందేమోనని భయపడనవసరంలేదు. రక్త సరఫరా జరగడం లేదేమోనని కంగారుపడనవసరం లేదు.

అతి పుల్లని పదార్థాలు, అజీర్తిని కల్గించేవి తిన్నప్పుడు కూడా తల తిరిగినట్లవుతుంది.

మానసిక కారణాలు కూడా అనేకం వున్నాయి. పరీక్ష చేయించుకొని నిర్ధారించుకోవడం మంచిది. ఈ ఉపాయాలు పాటించండి.

1. తీసుకునే ఆహారం తేలికగా అరిగేదిగా, వేడి చేయకుండా చలవనిచ్చేదిగా వుండాలి.
2. మహా సూర్యావర్తి అనే ఔషధాన్ని ఐదువందల మిల్లీ గ్రాముల మోతాదులో తీసుకొని తేనెతో కలిపి తింటే తలతిరుగుడు తగ్గుతుంది. రోజూ రెండూలేక మూడు పూటలా ఇలా చేయవచ్చు.
3. "పైత్యాంతకరసం" అనే ఔషధాన్ని పావు చెంచాకన్నా తక్కువ మోతాదులో తీసుకొంటే దోషాలు తగ్గి తలతిరుగుడు, వాంతి, వికారం, అన్నం సహించకపోవడం ఆగుతాయి.
4. పటికబెల్లం చలవనిచ్చి తలతిరుగుడు తగ్గిస్తుంది. చిన్న ముక్క బుగ్గన పెట్టుకోండి.
5. మంచి గంధంచెక్కని అరగదీసి తీసిన గంధం, ఒకటీ లేక రెండు పలుకులు పచ్చకర్పూరంతో నూరి బఠాణీ గింజంత మాత్రలు చేసి, పూటకు రెండు మాత్రలు తీసుకొంటే తలతిరుగుడుని తగ్గించేందుకు తోడ్పడతాయి.
6. వట్టివేళ్ళు, మరువం ఈ రెండింటినీ ఎండించిన పొడిని పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని చిక్కని కషాయం కాచుకొని తాగండి. వెంటనే తలతిరుగుడు తగ్గుతుంది.
7. ధనియాల్ని నూరి చిక్కగా కషాయం కాచుకుని పావు గ్లాసు నుంచి అరగ్లాసు వరకూ తాగితే తల తిరుగుడు ఆగుతుంది.

నిద్రపట్టని వ్యాధి

నిద్రపట్టకపోవడానికి మానసిక కారణాలతోపాటు, ఆహారపు అలవాట్లు, జీవన విధానం, చేసే వృత్తి వ్యాపారాలు కూడా కారణం అవుతాయి. మొదట వాటినన్నింటినీ సరిచేసుకోండి.

1. కుంకుమ పువ్వు మంచి నిద్రా జనకం. ఒరిజినల్ కుంకుమ పువ్వు సంపాదించుకోగల వారికి మంచి నిద్రని సంపాదించుకొన్నట్లే! రాత్రిపూట కుంకుమ పువ్వు ఒక రేకుని తీసుకొని వేడి వేడిపాలు తాగితే మంచి నిద్ర పడ్తుంది.
2. రాత్రిపూట చిక్కని గేదెపెరుగుతో అన్నం తింటే, నిద్రబాగా వస్తుంది.
3. కురాసానివాము పచారీషాపుల్లో దొరుకుతుంది. చాలా ఘాటుగా వుంటుంది. దీన్ని నేతిలో వేయించి, నూరి పావుచెంచా మోతాదులో తేనెతో తీసుకొంటే, నిద్రపడ్తుంది.
4. మరాఠీ మొగ్గలు కూడా దొరుకుతాయి. మెత్తగా దంచిన పొడిని పావుచెంచా కన్నా తక్కువ మోతాదులో రాత్రిపూట తేనెతో తీసుకోండి.
5. గసగసాలు, ధనియాలు, జాజికాయ, జాపత్రి, గోరింటాకు గింజలు ఇవన్నీ నిద్రని పట్టించేందుకు ఉపయోగించేవి. వీటిలో అందుబాటులో వున్నవాటిని కలుపుకొని కూడా వాడుకోవచ్చు. పావుచెంచా నుంచి అరచెంచాకు మించకుండా వాడుకొంటే మంచిది.
6. కళ్యాణచూర్ణం అనే ఔషధాన్ని రోజూ ఉదయం రాత్రి ఒక్కొక్కటి చొప్పున వాడుతూ వుంటేమంచి నిద్రపడ్తుంది. మానసిక ప్రశాంతత కల్గుతుంది. నరాల జబ్బులు మెదడు వ్యాధులు ఆగుతాయి.

"కునికిపాట్లు"

ఒక్కోసారి చిన్న చిన్న అంశాలే పెద్ద పెద్ద ఇబ్బందుల్ని తెచ్చిపెడ్తుంటాయి. మనం ఎవరో పెద్ద మనిషి దగ్గర కూర్చుని మాట్లాడుతుంటాం. ఆయన నెమ్మదిగా తనకి మనం చేయదగింది గానీ, మనకి ఆయన చెయ్యదగింది గానీ చెప్తుంటారు. మనం వింటూ ఉంటాం. చాలా మంది కూడా మనలానే వింటూ ఉంటారు. వింటున్నాం అనుకుంటూ ఉంటారు. కళ్ళతో చూస్తూనే ఉంటారు కానీ, మనసు నిద్రలోకి జారిపోతుంది. కళ్ళు తెరచి నిద్రపోగలిగే శక్తి చాలా మంది కుంటుంది. నిలబడి నిద్రపోగలిగే శక్తి కూడా చాలామందికుంటుంది.

వీళ్ళలో చాలామంది ఏదైనా పని ధ్యాసలో పడితే ఇలా నిద్రలోకి జారిపోరు. కొద్దిపాటి విశ్రాంతి దొరికితే మాత్రం నిద్రను ఆపుకోలేరు. కారు స్టీరింగ్ పుచ్చుకుంటే, తెల్లవార్లూ ఆగకుండా డ్రైవ్ చెయ్యగలిగిన వారిక్కూడా చాలా మందిలో విశ్రాంతి దొరికితే కునికిపాట్లు పడే లక్షణం ఉంటుంది. పక్కవాడి మీదకు వాలినప్పుడో నలుగురికి వినిపించేలా గురక పెట్టినప్పుడో మాత్రమే వాళ్ళు నిద్రలోకి వెళ్ళిన సంగతి తెలుస్తుంది.

- ✦ ఇదేమైనా జబ్బా...? అవుననడానికి వీల్లేదు అలాగని కాదనడానికి కూడా వీల్లేదు.
- ✦ పిలవగానే పలికినట్లు కమ్మగా నిద్రపోగలగడం ఏ వయసు వారికయినా ఒక వరం! అదొక అదృష్టం కూడా !
- ✦ ఎప్పటికప్పుడు మనసూ, శరీరం కూడా ఈ విధంగా రిలాక్స్ అవడం వలన... శరీరం కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగి పుంజుకొంటుంది. మనిషి రెట్టించిన ఉత్సాహంతో మళ్ళీ పనిలోకి దిగే అవకాశం ఉంటుంది.
- ✦ అనవసరమైన ఆలోచనలు, భయాలు, దు:ఖాలు, ద్వేషాలూ పెట్టుకోకుండా ఎప్పటికప్పుడు మనసును తాజాగా ఉంచుకోగలిగేందుకు ఈ అలవాటు బాగా ఉపయోగపడ్తుంది కూడా!

  కానీ..
- ✦ అతి ముఖ్యమైన సమాచారం తెలుసుకునే సమయంలో నిద్రాదేవత ఆవహించడం వలన మనం పెద్ద స్థాయిలోనే నష్టపోవాల్సిన ప్రమాదాన్ని ఆహ్వానించినట్లే అవుతుంది. మనమీద మనకే నమ్మకం, ఆత్మవిశ్వాసం అనేది పూర్తి స్థాయిలో ఏర్పడదు. అందువలన మన పని సామర్థ్యం పడిపోయే అవకాశం కూడ వుంది...
- ✦ ఈ లాభ నష్టాల బేరీజు సంగతి అలా ఉంచితే, రావలసినప్పుడు రాకుండానూ, రాకూడనప్పుడు వచ్చే 'నిద్ర' అనేది మనల్ని ఒక్కోసారి ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్న సంగతి మాత్రం వాస్తవం.

కునికి పాట్లు తగ్గడానికి నివారణోపాయాలు లేవా ?

ఉన్నాయి.... ఈ అంశాలు జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి !

1. ఆయుర్వేదంలో దీన్ని 'తంద్ర' అంటారు
2. చుట్టూ పరిసర జ్ఞానం కొద్దిసేపు ఆ వ్యక్తికి తెలియకుండా పోవడం తంద్రలో మొదటి లక్షణం
3. ఆవులింతలు, అలసట, శ్రద్ధ కలగక పోవడం, ఉత్సాహం నశించి పోవడం అనేవి ఈ 'తంద్ర' ఉన్నప్పుడు సహజంగా కలిగే లక్షణాలు.

4. ఎంతో ఇష్టంగా ఇవ్వాళ ఈ పని పూర్తి చేయాలని దీక్షగా కూర్చుంటాం. రెండు నిమిషాలయ్యే సరికి కొద్దిగా కునికిపాట్లు కలిగాయనుకోండి... హుష్... కాకి ! ఉత్సాహం అంతా నీరు కారిపోతుంది బద్ధకం ఆవహిస్తుంది. ఆఖరికి ఆ పనిని వాయిదా వేసేసి రిలాక్స్ అవ్వాలని ప్రయత్నిస్తాం. ఇలా వాయిదాలు వేసే మానసిక స్థితిని Procrastination అంటారు. పరాజితులకు ఇది ముఖ్య లక్షణం. కునికిపాట్లు పడేవారికి ఈ ప్రమాదం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

5. శరీరంలో కఫదోషం ఎక్కువగా ఉండటం వలన ఇలా కునికిపాట్లు పడే అలవాటు ఏర్పడుతుంది. కఫ ప్రధానమైన శరీరతత్త్వం ఉన్నవారిక్కూడా ఈ అలవాటు సహజంగా ఉంటుంది.

6. కునికిపాట్లు పడేవారికి 'ఆలస్యం' అనే గుణం ఎక్కువగా ఉంటుంది. తీసుకోవలసిన నిర్ణయాన్ని తీసుకోవలసిన సమయంలో తీసుకోకపోవడాన్ని కూడా 'ఆలస్యం' అనే అంటారు. అలాంటి దుర్గుణాలు మనలో ఉంటే వదుల్చుకోవడం, భవిష్యత్తులో రాకుండా చూసుకోవడం అవసరం కూడా !

7. ఏదైనా వ్యాధులు పడి లేచిన వారికి, బలహీనులకీ కునికిపాట్లు పడే పరిస్థితి తరచూ వస్తుంటుంది. థైరాయిడ్ గ్రంథిలో లోపల వలన కూడా ఈ వ్యాధి రావచ్చు. థైరాయిడ్ పరీక్ష చేయించుకోవడం మంచిది!

8. క్రొవ్వు ఎక్కువగా వున్న వారికీ, కేలరీలు ఎక్కువగా మిగిలిపోయిన వారిక్కూడా కపాధిక్యత వలన నిద్ర, తంద్ర, కునికిపాట్లు వంటి లక్షణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి.

9. తరచూ కునికిపాట్లు ఎక్కువగా ఉంటున్న వారికీ, నిద్ర మత్తుగా ఉంటున్నవారికీ, బద్దకం ఎక్కువై, ఉత్సాహం నశించి ఎప్పుడూ నీరసంగా, మత్తుగా, జోగుత్ను వ్యక్తులకు 'హింగుళేశ్వర రసం' అనే ఆయుర్వేద ఔషధం బాగా మేలు చేస్తుంది.

10. కఫాన్ని పోగొట్టడానికి, బలహీనత తగ్గించి ఉత్సాహాన్ని పెంపొందించడానికి, అలసటని, పోగొట్టడానికి హింగుళేశ్వర రసం బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

11. ఈ ఔషదంతో పాటుగా అల్లం రసం తేనెతో గాని, పంచదారతో గాని కలిపి తాగితే ఇంకా ఎక్కువ త్వరగా పనిచేస్తుంది.

12. అల్లాన్ని దంచి గానీ, మిక్సీ పట్టిగానీ పిండితే పల్చటి అల్లం రసం వస్తుంది. ఇలా తీసిన రసాన్ని ఓ గిన్నెలో ఉంచి తేరుకోనివ్వండి. అడుగున 'పిండి' వంటి పదార్థం మిగిలి, పైన నీరు తేరుకుంటుంది. ఆ నీటిని మాత్రమే తాగండి. మిగిలిన పిండి పదార్థాన్ని వదిలేయండి ! ఇదీ, అల్లం రసం తాగవలసిన పద్ధతి ! కావాలంటే, అందులో తీపి గానీ, తేనె గానీ కలుపుకోవచ్చు.

13. మలబద్ధతని సరిచేసుకోండి కునికి పాట్లకు ఇది కూడా ఒక కారణం. 'మలశోధక చూర్ణం' ఒక చెంచా మోతాదులో రోజూ రెండు పూటలా తీసుకుంటే

మలబద్ధత రాకుండా ఆగుతుంది. మలశోధక చూర్ణం విరేచనాల మందు కాదు. దీనిని రోజూ వాడ్తుంటే, ప్రతిరోజూ సాఫీగా విరేచనం అయ్యేలా పేగుల్ని దృఢతరం చేస్తుంది !

14. త్రిఫలాచూర్ణం' అనే ఔషధాన్ని నీళ్ళతో గాని, పాలతోగానీ, మజ్జిగతో గానీ, తేనెతో గాని అరచెంచా నుంచి చెంచా మోతాదులో రెండుసార్లు రోజూ తీసుకుంటూ ఉంటే ఉత్తేజకరంగా ఉంటుంది. ముఖ్యంగా రక్తహీనత కారణంగా తంద్ర ఏర్పడిన రోగులకు. .. ఇనుము త్వరగా శరీరానికి వంట పట్టడానికి ఈ చూర్ణం బాగా తోడ్పడుతుంది.

15. 'కళ్యాణచూర్ణం' అనే ఔషధం నరాలకు ఉత్తేజ కారకంగా ఉంటుంది. మెదడుని ఉత్తేజపరచి వ్యక్తిని యాక్టివ్‌గా ముందుకు దూకేలా ప్రోత్సహిస్తుంది. మానసికంగా, కృంగిపోతున్నవారికి, స్ట్రెస్‌లో ఉన్నవారికీ, డిప్రెషన్‌కు లోనైన వారికి ఇది మంచి ఔషధం.

16. పిల్లిపీచర వేళ్ళు బజార్లో మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో దొరుకుతాయి. ఈ వేళ్ళు తెచ్చుకుని, బాగుచేసుకుని, మెత్తగా దంచి చూర్ణం చేసుకోండి. ఒక చెంచా పొడిని పాలలో గాని, పంచదార కలిపి గాని తేనెతో గానీ, నేరుగా గానీ రెండు పూటలా తీసుకుంటూ ఉంటే, శరీరానికి పుష్టి కల్గుతుంది. ఉత్తేజం కల్గుతుంది. నిద్ర, తంద్ర తగ్గుతాయి.

17. కునికిపాట్లు పడే వారు స్థూలకాయులైనట్లయితే ఆహారం విషయంలో చాలా శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.
తేలికపాటి ఆహారాన్ని మాత్రమే భుజించాలి.
స్వీట్లు, పాలు, పెరుగు వంటివి తీసుకోకుండా ఉంటే మంచిది.
'గసగసాలు' కునికి పాట్లకు కారణం అవుతాయి. గసగసాలు మనల్ని నల్లమందుకు తెలియకుండా బానిస చేస్తాయి. వాటి వాడకాన్ని సాధ్యమైనంతవరకు తగ్గించడం మంచిది!
ఎక్కువ కేలరీలు కల్గిన ఆహారం నిద్రమత్తుకు కారణం అవుతుంది.

18. కునికిపాట్లు పడేవారు చిక్కి శల్యమైనప్పుడు, ధాతుక్షయంతో నీరసించినప్పుడు తగిన పోషక పదార్థాలను అందించి, జీర్ణశక్తిని పెంపొందింపచేసి మళ్ళీ మామూలు మనిషిగా తయారు చేయవలసి ఉంటుంది.

ఇందుకు "కుముదేశ్వరరసం" బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. వివిధ కారణాల వలన క్షీణించే రోగికి క్షీణతకు కారణమైన అంశాలకు తగిన చికిత్స చేస్తూ అదనంగా కుముదేశ్వరరసం వాడితే మంచిది !

ఉదయం రాత్రి దీన్ని తీసుకుని వేడిగా ఏదైనా ద్రవపదార్థాన్ని తాగితే బాగా పనిచేస్తుంది! కునికిపాట్లు పడేవారు థైరాయిడ్ పరీక్షలు చేయించుకోవడం మంచిది.

ఎముకలు విరిగితే

ఎముకలు విరిగినప్పుడు కట్టు కట్టడం, అవసరం అయితే ఆపరేషన్లు చేయడం వంటి చికిత్సలని ఎముకల వ్యాధినిపుణులు చేస్తారు.

మీకుగా మీరు ఎముకలు త్వరగా అతుక్కోవడానికే చేసుకోవాల్సిన కొన్ని ఉపాయాల్ని సూచిస్తున్నాను.

ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్పిన ఈ ఉపాయాలు ఎంతగానో తోడ్పడేవిగా వుంటాయి.

1. కొర్రలు అనేవి తృణధాన్యం. ధాన్యాలు అమ్మే వారి సహకారంతో వాటిని పొందవచ్చు . ఈకొర్రలతో అన్నం వండుకొని గానీ, విసిరిన పిండితో ఆహార పదార్థం చేసుకొని గానీ తింటూ వుంటే, ఎముకలు త్వరగా అతుక్కునేలా చేసే శక్తి వీటికుంది. నెయ్యి వేసుకొని తింటే మంచిది. అతిగా తినకూడదు. వాతాన్ని, పైత్యాన్ని పెంచుతాయి. పరిమితంగా జీర్ణశక్తి ననుసరించి తీసుకోవాలి. ముఖ్యంగా నడుముకు బలాన్నిస్తాయి.
2. అడవి పంది కొవ్వుని కరిగించి తీసిన నూనెని విరిగిన చోట పట్టిస్తే ఎముక త్వరగా అతుకుతుంది. అవకాశం కుదిరిన వారికే ఈ సూచన.
3. తేనె మంచిది. కల్తీ లేనిదనే నమ్మకం వున్నట్లయితే దాన్ని రోజూ వాడుకొంటూ వుంటే ఎముకలు త్వరగా అతుకుతాయి.
4. గోమూత్ర శిలాజిత్‌కు ఎముకల్ని అతుక్కునేలా చేసే శక్తి వుంది. శిలాజిత్యాదియోగం అనే ఔషధం ఎముకలు విరిగినప్పుడు బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
5. నల్లేరు మనందరికీ తెల్సిందే! నల్లేరు మీద బండిలా జీవితం గడిచిపోవాలని కోరుకొంటారెవరైనా ! నల్లేరుని ఆహార పదార్థంగా తీసుకోవచ్చు కూడా! విరిగిన ఎముకలు విరిగినప్పుడు రకాలుగా ప్రయోగించవచ్చు.

కడుపులోకి తీసుకునే ఉపాయం ఒకటి – విరిగిన చోట దీన్ని నూరి పట్టించడం ఒకటి – ఈ రెండూ విరిగిన ఎముకలు కలిసేందుకు తోడ్పడేవే !

నల్లేరుని మెత్తగా దంచి, పిండి తీసిన రసంలో తేనె కలపడం గానీ, చారుపొడి కలిపి చారులా కాచుకొని తాగడం గానీ చేస్తూ వుంటే ఎముకలు త్వరగా అతుకుతాయి. నల్లేరు పై బెరడు తీసేసి, లోపలి గుజ్జుని కొద్దిగా మినపప్పు వేసి రుబ్బి రొట్టెలా వేసుకొని తినవచ్చు కూడా ! సువాసన కోసం ఇంగువ, కొత్తిమీర, జీలకర్ర , వెల్లుల్లి వంటివి కలుపుకోవచ్చు.

నల్లేరును దంచి తీసిన రసానికి సమానంగా నువ్వులనూనె కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి, నూనె మాత్రమే మిగిలేంత వరకూ కాచి, వడగట్టిన నూనెని ఓసీసాలో భద్రం

చేసుకొని, ఎముకలు విరిగిన చోట, ఎముకలు బలహీనంగా వున్నచోట పట్టిస్తూ వుంటే ఎముకలు బలసంపన్నం అవుతాయి.

6. వెల్లుల్లి కూడా ఈవిధంగా ఎముకలు త్వరగా అతుక్కునేలా చేయడంలో ఎంతో ఉపయోగించే చక్కని ఆహార పదార్థం.
7. ప్రవాళ భస్మ, ముత్యభస్మ, అభ్రకభస్మ , కాంత వల్లభరస, కాంతాభ్రక సింధూరం, గోమూత్ర శిలాజిత్, ప్రవాళ పంచామృత భస్మ, రజితభస్మ - వంటి ఆయుర్వేద ఔషధాలు ఎముకలు త్వరగా అతుక్కునేందుకు, ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహాపైన వాడుకోవలసి వుంటుంది.
8. ఎముకలు విరిగిన వ్యక్తులు గగనాదివటి, శిలాజిత్యాది యోగం అనే రెండు ఔషధాలు వాడిచూడండి. వెంటనే మార్పు కన్పిస్తుంది.

చిక్కిపోతున్న వారికి చికిత్స

చిక్కిపోవడానికి శరీరంలోపల ఏదైనా వ్యాధి కారణంగా వున్నదేమో మొదట పరీక్ష చేయించండి. ఈ ఉపాయాలు పాటించండి.

1. పిల్లి పీచర వేళ్ళని ఎండించినవి మార్కెట్లో దొరుకుతాయి. వీటిని దంచిన పొడిని చెంచా మోతాదులో తీసుకొని పాలలో వేసి పంచదార కలిపి తాగడం అవసరం.
2. బాదం పప్పు, పిస్తాపప్పు,జీడిపప్పు, జాజికాయ, జాపత్రి, నేలగుమ్మడి, పిల్లిపీచర వేళ్ళు, అశ్వగంధ, సుగంధి పాల లోపల పుల్లతీసేసిన బెరడు –వీటిని సమానంగా కొనండి. శుభ్రంచేసి మెత్తగా దంచిన పొడిలో చాలా కొద్దిగా పచ్చకర్పూరం కలిపి సీసాలో భద్రపరచుకోండి. చెంచాపొడిని పాలలో కలిపి తాగిస్తే చిక్కిపోతున్న వారు శక్తిమంతులౌతారు. రోజూ రెండుపూటలా తాగించండి.
3. ఆకలి బాగా పెరిగేందుకు, అల్లం శొంఠి ఇలాంటి వాటిని తరచూ వాడుతూ వుండాలి.
4. రాత్రిపూట వేడి అన్నంలో పాలుపోసి, ఆ అన్నంతో సహా తోడు పెట్టి ఉదయాన్నే తీసుకొంటూ వుంటే, కృశించిపోతున్నవారు బలంపుంజు కొంటారు. వేడి తగ్గుతుంది.
5. ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి ఈమూడింటినీ సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని ఈ తోడు అన్నంలో సంజుకొంటూ తింటే, తేలికగా అరుగుతుంది. ఇంకా బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.
6. శిలాజిత్యాది యోగం ఔషధాన్ని రోజూ తింటే, వివిధ దోషాలు తగ్గి రక్త పుష్టి కలుగుతుంది. రోగి బలసంపన్నుడౌతాడు.

గోరుచుట్టు

గోరుకు, గోరువెనక వున్న కండరానికీ మధ్య చీము కురుపు వంటిది ఏర్పడినప్పుడు దాన్ని గోరుచుట్టు అంటుంటారు. గుణపు ఔష్ఠ అని, జెట్ట అని కూడా అంటారు.

1. ములక్కాడల చెట్టు జిగురుని తీసుకొని తడిపి గోరు చుట్టుపైన పట్టిస్తే వాపునొప్పి అణిగి త్వరగా పగుల్తాయి.
2. పసుపు కూడా ఈ జిగురులో కలిపితే ఇంకా బాగా పనిచేస్తుంది. పసుపు కొమ్ములు దంచిన పసుపు మాత్రమే వాడండి.
3. మూర్గొండ చెట్టు మన పెరట్లోనే తరచు కనిపంచే ముక్క పెద్దవాళ్ళని అడిగి తెలుసుకోండి. ఈ మూర్గొండ మొక్క సమూలం తీసుకొని మెత్తగా దంచి, ఆ గుజ్జుని గోరుచుట్టు మీద వుంచి కట్టు కడితే త్వరగా పాకానికి వచ్చి పగుల్తుంది. చీము బైటకుపోతే నొప్పి నిదానిస్తుంది.
4. వ్రణాంతకరసం ఔషధం వాడుతూ వుంటే, తొలి దశలో అయితే అణిగిపోతుంది. పక్వానికి రావడానికి ముందు వాడితే త్వరగా పక్వానికి వచ్చి పగిలి చీము బైటకు పోయేలా చేస్తుంది.
5. వెల్లుల్లిపాయల్ని మెత్తగా నూరి కట్టుకట్టితే, త్వరగా పాకానికి వచ్చి పగిలే అవకాశం వుంది.
6. సున్నంలో ఆముదం, పసుపు కలిపి, మెత్తగా నూరి గోరుచుట్టు మీద వుంచి కట్టుగడితే మెత్తపడి పాకానికి వచ్చేలా చేస్తుంది.

అకారణంగా వచ్చే నీరసం

చాలా తెలివైన వ్యక్తులూ ఎంతో బిజీగా వుంటూ చాకచక్యంగా చక్రం తిప్పగల రాజనీతిజ్ఞులు వ్యాపారవాణిజ్య వేత్తలూ, గొప్పగొప్ప పారిశ్రామికవేత్తలూ... ఇలాంటి తెల్లచొక్కా మేధావులకి అప్పుడప్పుడూ అకస్మాత్తుగా నీరసం ఎదురౌతుంది. దాన్ని "ఫెటిగ్" అంటారు.

అంటే, నీరసంగా, నిస్సత్తువుగా వుండటం, చిన్నపాటిశ్రమకు ఎక్కువ అలిసిపోయినట్లనిపించడం... ఈ లక్షణాలు కలుగుతూంటాయన్నమాట! ఈ అలసట ఆ వ్యక్తి పని సమర్థతని దెబ్బతీస్తుంది. ఏ పనిచెయ్యబుద్ధికాక పోవడం, చెయ్యలేక పోవడం అనే లక్షణాలు ఏర్పడతాయి.

శరీరంలో ప్రతి అవయవాన్నీ గాలించి అన్ని రకాల పరీక్షలూ శోధించి, చివరకు ఏ జబ్బూ లేదని చెప్తారు డాక్టర్లు.

విటమిన్లు, మినరల్సు, బలానికి ఉపయోగించే అన్ని రకాల మాత్రలూ వాడించి చూస్తారు ఏ ప్రయోజనమూ కన్పించదు. నీరసం నీరసంగానే వుంటుంది!

ఏమిటీ దీనికి కారణం...? ఈ తెల్ల చొక్కా మేధావుల్లో ఒకే ఒక లోపం వుంటుంది. ఆ లోపమే ఈ నీరసానికి కారణం. ఆ లోపాన్ని "ఎక్సర్‌సైజ్ డెఫిషియన్సీ" అంటారు.

అంటే, శరీరానికి తగినంత పరిశ్రమ లేకపోవడం వలన తీసుకున్న ఆహారం శక్తిగా మార్పిడి చెందక నీరసానికి కారణం అవుతోంది. ఆహారాన్ని శక్తిగా మార్పిడి చేసేది వ్యాయామమే! వ్యాయామాన్ని ఆపేయడం వలన శరీరంలో శక్తి ఉత్పత్తి ఆగిపోయి, శరీరం శక్తిహీనమై పోతోందని మనం అర్థం చేసుకోవాలి.

శరీరానికి తగినంత పరిశ్రమ వున్నప్పుడు ఆక్సిజన్ ఎక్కువగా శరీరంలో వ్యాపించి శక్తి ఉత్పత్తికి బాగా తోడ్పడుతుంది. యోగ, ప్రాణాయామం వంటివి ఇలానే ఉపయోగపడతాయి.

తగిన కదలిక, పరిశ్రమ శరీరానికి లేనప్పుడు ఆక్సిజన్ శరీరం మొత్తానికి సమపాళ్ళల్లో అందకపోవచ్చు కూడా!

కేవలం మనసుతోనూ, మేథాశక్తితోనూ అమితంగా పనిచేసే వ్యక్తులు శరీరంతో పనిచేయడానికి తగిన వ్యవధి కుదరని వ్యక్తులూ, ఈ కోవకి చెందుతారు.

నడవడం, నెమ్మదిగా పరిగెత్తడం, ఈతగొట్టడం, షటిల్ వంటి ఆటలు ఆడడం వీటిని ఎయిరోబిక్ వ్యాయామలంటారు. ఇప్పుడు మన సినిమాల్లో హీరోహీరోయిన్లు చేసే డ్యాన్సులున్నాయి చూశారా... అవన్నిఎయిరోబిక్ వ్యాయామాలే! ఏదో ఒకటి...! శరీరాన్ని అన్నికోణాల్లోకీ కదిలించగలిగితే తగినంత ప్రాణవాయువు శరీరంలోని అణువణువుకూ అందుతుంది!

ఆక్సిజన్ తగినంత అందితేనే మెదడు శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. ఆక్సిజన్ తగినంత అందితేనే ఊపిరితిత్తులు, గుండె సమర్ధవంతంగా వాటి వాటి విధులు నిర్వర్తించగల్గుతాయి.

ఎంతటి మేథావికైనా బుర్రపనిచేయాలంటే, శరీరానికి తగినంత కదలిక వుండాలని ఈ నిరూపణల సారాంశం. శరీరానికి కదలిక ఇచ్చే కొద్దీ శక్తి ఉత్పత్తి పెరుగుతుంది. రెండు అడుగులు నడిస్తే మూడో అడుగువేసేందుకు ఓపిక వస్తుంది. ఓపికలేదని మంచం ఎక్కినందువలన మరింత నీరసమేగాని ఉపయోగం వుండదన్నమాట! మెదడుకు "పదును" కావాలంటే, శరీరానికి కాసింత, "పరుగు" కావాలని దీన్ని అర్థం చేసుకోవాలి.

'బలం' అంటే సాధకశక్తి Working Ability అని! మనసుకీ, మాటకీ, శరీరానికి మూడింటికీ బలం సమానంగా వున్నప్పుడే ఆ వ్యక్తిబల సంపన్నుడు అవుతాడు. 'మనసు అంటే బుద్ధి బలంగా వుండాలి! 'మాట' అంటే వ్మవహారశైలి దృఢంగా

వుండాలన్నమాట! శరీరం అంటే పనిసమర్థత, (Power to perform Action) అని! ఇవన్నీ శరీరానికి తగిన వ్యాయామం, పరిశ్రమ కల్గించినప్పుడే సాధ్యం అవుతాయని మరోసారి గుర్తుచేస్తున్నాను.

శరీరంలో శక్తిని ఉత్పత్తి చేసే యంత్రాంగం విఫలం అయినప్పుడు షుగర్ వ్యాధి ఏర్పడుతుంది. షుగర్ వ్యాధిలో జరిగేదేమిటంటే, శక్తి ఉత్పత్తి మందగించిపోయి, శరీరంలోని ప్రతీ అణువుకూ అరకొరగా శక్తి సరఫరా అవుతుంది. అందువలన శరీరంలోని అణువణువూ శక్తిహీనం అవుతాయి. షుగర్ వ్యాధిలో మనిషి నీరసించి పోయేది అందుకే!

తెల్లచొక్కాల మనుష్యులకు షుగర్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశాలు ఎక్కువ కాబట్టి డాక్టర్లు, ఇంజనీర్లు, లాయర్లు, ఎగ్జిక్యూటివ్‌లు, రాజకీయవేత్తలు, వ్యాపారవేత్తలూ, తమ వ్యాపార ఉత్పత్తితో పాటు తను శరీరంలో శక్తి ఉత్పత్తిని కూడా పరిగణలోనికి తీసుకోవడం అవసరం.

1. వీలుకల్పించుకొని శరీరానికి కొంతయినా కదలిక అందించేందుకు ప్రయత్నించండి.

2. ఆహారంలో అత్యధిక కేలరీలు కల్గిన పదార్థాలను తగ్గించి తీసుకోండి.

3. మీ కంపెనీలో ఒక ఉద్యోగానికి ఇంతజీతం ఇవ్వాలని మీరు ఎలా నిర్ణయిస్తారు? ఆ వ్యక్తి చేయవలసిన పనిని బట్టి నిర్ణయిస్తారు కదా... మీరూ అంతే! ఎంత పనిచేస్తారో మీ శరీరం ఎంత శ్రమ పడ్తుందో అంతే జీతం మీ శరీరానికి ఇవ్వండి. తక్కువ పనిచేసి ఎక్కువ జీతం ఇస్తే కంపెనీ ఎలా దివాళా తీస్తుందో తక్కువ శ్రమనిపొంది ఎక్కువ ఆహారం తీసుకొంటే శరీరం కూడా అంతే దివాళా తీస్తుందని గమనించండి.

4. వేళకు తగు మాత్రంలో భోజనం చేయడం, భోజనానికి భోజనానికి మధ్యలో మరోసారి ఏదో ఒకటి తినకుండా వుండగలగడం ఇవన్నీ శక్తి ఉత్పత్తి కావాలనుకునే వారు పాటించవలసిన నియమాలు.

5. కేరెట్, ముల్లంగి, బీర, పొట్ల, సొర, ఆకుకూరలు, బూడిద గుమ్మడి, క్యాబేజీ, క్యాలీఫ్లవర్ వంటివి ఎక్కువగా శక్తిని పెంపొందింప చేస్తాయి. కేలరీలు పెరగకుండా బలాన్ని కల్గిస్తాయి.

6. చింతపండు, శనగపిండి, నూనెపదార్థాలు, వేపుడు కూరలు, తీపి పదార్థాలు, మషాలాలు ఇవి శక్తిని చంపి కేలరీల్ని పెంచి, నీరసం పాలిట మనల్ని పడేసేందుకు ఉపయోగపడతాయి. వీటిని ఎంత దూరంగా వుంచితే అంత ఆరోగ్యం మెరుగవుతుంది.

7. 'శిలాజిత్యాదియోగం' అనే ఔషధం శరీరంలో కేలరీల వినియోగానికీ, రక్తపుష్టికీ, శక్తి ఉత్పత్తికీ తోడ్పడుతుంది. నీరసం నిస్సత్తువుల్ని తగ్గిస్తుంది. షుగర్‌వ్యాధి నివారణకు సాయపడ్తుంది. అకారణంగా వచ్చే బలహీనతల్ని నివారిస్తుంది.

మూత్రపిండాల వ్యాధులు

ఆహార విహారాదుల్లో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ వైద్యుని సలహా పాటిస్తూ నియమబద్ధంగా వుంటే, మూత్రపిండాల వ్యాధులు ప్రాణాపాయ స్థితిని కల్గించకుండా ఉపశమిస్తాయి. ఈ ఉపాయాలు కూడా పాటించండి.

1. చిల్లగింజలు నీటిలో మురికిని పోగొడతాయి. కదా అలాగే, మూత్రపిండాల్లో దోషాల్ని కూడా పోగొడతాయి. సానమీద అరగదీసి, తేనెకలిపి రోజూ ఒకటి లేక రెండుసార్లు తీసుకొంటూ వుంటే మూత్రపిండాలకు ఎంతో బలం చేకూరుతుంది.
2. సురక్షారాదివటి అనే ఔషధం మూత్రవ్యాధుల్లో ఎంతో మేలుకల్గిస్తుంది. రోజూ ఉదయం రాత్రి, ఒక్కొక్కటి చొప్పున వాడుకుంటే, మూత్రంలోంచి అల్బుమిన్ పోవడం, మూత్రంలో చీమూ, మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు వంటి బాధలు తగ్గుతాయి.
3. ముస్తాదిచూర్ణం వాడుతుంటే, మూత్రంలో వేడితగ్గి మూత్రం ఫ్రీగా నడుస్తుంది. పసుపుదనం, మంటగా వెళ్ళడం తగ్గుతాయి
4. దర్భ మొక్కలు నీటి కుంటలపక్కన పెరుగుతాయి. ఈ దర్భమొక్కల వేళ్ళను సేకరించి, శుభ్రపరిచి ఎండించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని భద్రపరుచుకోండి. అరచెంచా పొడిని ఉదయం, సాయంత్రం చిక్కని కషాయంగా వడగట్టి తాగుతుంటే, మూత్రపిండాలు శక్తిమంతం అవుతాయి. వ్యాధి దోషాలు నివారణ అవుతాయి. దీని గొప్పతనం ప్రయోగించి చూసిన వారికే తెలుస్తుంది.
5. కొండపిండి మొక్క సమూలం, పల్లేరు మొక్క సమూలం, గలిజేరు మొక్క సమూలం, సబ్జాగింజల మొక్క సమూలం వీటిలో ఏవి దొరికినా సేకరించి శుభ్రం చేసి, ఎండించి దంచిన పొడిని పావుచెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో చిక్కని కషాయం కాచుకొని రెండు పూటలా తాగుతుంటే, మూత్రపిండాలలో కలిగే వ్యాధులన్నింటి మీదా మంచి ఫలితాలు కలుగుతాయి. బ్లడ్ యూరీయా, సీరమ్ క్రియేటినిన్‌లు పెరిగే వ్యాధిలో కూడా దీని ప్రభావం బాగా వుంటుంది. ప్రయత్నించండి. ఇతర అవసరాలేవి వుండవు. అదనపు ప్రయోజనం ఎంత కలిగినా మంచిదే కదా.........
6. దాల్చిన చెక్క, వాము, అరటి పూలు, లేత అరటి కాయలు బొప్పాయి పండు, ముళ్ళతోటకూర, కుంకుడు వేరు, పల్లేరు కాయలు, మెంతికూర, తుమ్మచెట్టు బెరడు – ఇవన్నీ మూత్రంలోంచి అల్బుమిన్ పోతున్నవారికి మేలు కల్గించేవిగా వుంటాయి. దొరికిన వాటిని శుభ్రం చేసుకుని ఒక చెంచా పొడిని కషాయం కాచుకొని తాగాలి.

8. మూత్రాశయంలో వ్యాధులు ఏర్పడినప్పుడు శిలాజిత్యాది యోగం మంచి ఫలితాలిస్తుంది. ఉదయం, రాత్రి ఒక్కొక్కటి చొప్పున విడవకుండా వాడితే మార్పు కన్పిస్తుంది.
9. నీలిమందు తీగని సమూలంగా తీసుకొంటూ వుంటే, మూత్రం ఫ్రీగా నడుస్తుంది.
10. సుగంధిపాలు, వట్టివేళ్ళు , తుంగముస్తలు, మందార చెట్టు ఆకులు, జాజికాయలు, బూడిదగుమ్మడి, ఖర్జూరపు కాయ ఎండినది, వాము, కొండపిండి మొక్క సమూలం పెద్ద పల్లేరు మొక్క సమూలం....... ఇవన్నీ దొరికిన వాటిని సేకరించుకొని ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని పావు చెంచా మోతాదులో తీసుకొని తేనెలో గాని, చిక్కని కషాయంగా గానీ కాచుకొని, తాగితే మూత్రశయంలో దోషాలు తగ్గి మూత్రం ఫ్రీగా జారీ అవుతుంది. మూత్రపిండాలు శక్తిమంతం అవుతాయి.
11. బార్లీజావ, సగ్గుబియ్యం జావ మూత్రాన్ని నడిపించడంలో గొప్పగా ప్రభావాన్ని చూపిస్తాయి.

లైంగిక అసమర్థత

ఆడవారికైనా మగవారికైనా లైంగిక పరమైన అనాసక్తి అసమర్థత , ఉత్సాహం లేకపోవడం వంటివి అనేక కారణాలవలన ఏర్పడవచ్చు. ముఖ్యమైన అసంతృప్తి, ఆందోళన, దిగులు....... వీటిలోంచి బైటపడే ఉపాయాలు పాటిస్తూ ఈ ఔషధాల్ని మూలికల్ని వాడుకోండి. భయం, అనుమానం ఇవి రెండూ సెక్సు సమర్థతను దెబ్బతీసే అంశాలే. ఇప్పుడు చేప్పే ఉపాయాలు స్త్రీ పురుషులిద్దరికీ సమానంగా ఉపయోగపడేవే!

1. కుముదేశ్వర రసం లైంగిక శక్తిని పెంచడంలో ఆమోఘంగా పనిచేస్తుంది. ముఖ్యంగా షుగర్ వ్యాధిలో ఏర్పడే అసమర్థత, అనాసక్తతల్ని పోగొడ్తుంది. శక్తి ఉత్పన్నం అయ్యేలా చేస్తుంది.
2. మినపపిండిని నేతిలో వేయించి చేసిన సున్నివుండలు. రతి సమర్థతని పెంచుతాయి. సగ్గుబియ్యం కూడా ఇలానే ఉపయోగపడతాయి.
3. శనగలు లైంగిక శక్తిని పెంచుతాయి.
4. కోడిగుడ్డు, ఎండు ఖర్జూరం, కారెట్ దుంపలు దాల్చిన చెక్క పిల్లిపీచర వేళ్ళు, అశ్వగంధ......వీటన్నింటికీ లైంగిక శక్తిని పెంపొందించే గుణం వుంది. పిల్లిపీచర వేళ్ళు, అశ్వగంధ వేళ్ళని దంచిన పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో పాలలో కలిపి తాగితే లైంగికి శక్తి బాగా పెంపొందుతుంది.

5. దురద గొండి విత్తులకు ఈ విధమైన శక్తిని పెంపొందించడంలో గొప్ప పాత్ర వుంది. ఈ విత్తులు బజార్లో దొరుకుతాయి. వీటిని ఆవుపాలలో ఉడికించి, మెత్తగా దంచిన పొడిని భద్రం చేసుకొని, అరచెంచా పొడి వరకూ పాలలో కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే లైంగిక శక్తి పెరుగుతుంది. శీఘ్రస్కలనం తగ్గుతుంది. స్వప్న స్ఖలనాలు కూడా ఆగుతాయి.
6. కామాగ్ని సందీపనీ వటి అనే ఔషధాన్ని రెండుపూటలా ఒక్కొక్కటి చొప్పున వాడుకొంటూ వుంటే లైంగిక సమర్ధత పెరుగుతుంది. ఇవి నిరపాయకరంగా పనిచేసేవి. రోజూ వాడుకోదగినవి.

అతిమూత్రం

మూత్రం అతిగా వెళ్ళిన ప్రతిసారీ షుగర్ వ్యాధి వుందనీ కాదు. మూత్రం మామూలుగా అవుతున్నంత మాత్రాన షుగర్ వ్యాధి లేదనీ కాదు. మూత్రం అతిగా అవడాన్ని (Exessive urine output or frequency) ఆధునిక వైద్య పరిభాషలో పోలీయూరియా అంటారు.

ఇందుకు చాలా కారణాలున్నాయి. షుగర్ వ్యాధి కాక, డయాబెటిస్ ఇన్సిపిడస్ అనే మరో వ్యాధి లక్షణం కూడా ఇందుకు కారణం కావచ్చు. గర్భవతులకు మూత్రం ఎక్కువగా అవుతుంది – మూత్రపు సంచి (Uninary Bladder) లో చీము దోషం చేరడం (సిస్టయిటిస్), మూత్రపిండాల పనితీరు దెబ్బతినడం (రీనల్ ఫెయిల్యూర్) ప్రోస్టేట్ గ్రంథి – వాచిపోవడం, యాంగ్జయిటీ నూరోసిస్ అనే మానసిక స్థితి, కొన్ని రకాల మందులు... ఇలాంటి కారణాలు అనేకం వున్నాయి. మూత్రం నడకలో మార్పు గమనించగానే వైద్యుడి సలహా పొందండి. రోగ నిర్ధారణ చేసుకోండి. మూత్రపిండాలలో చీముదోషం కూడా (UTI) అతి మూత్రానికి కారణం కావచ్చు.

వ్యాధికి కారణం ఏదైనా మొదట ఆహారంలో మార్పు తీసుకురండి!

అతి మూత్ర వ్యాధిలో తినదగినవి :

అతిమూత్రం షుగర్ వ్యాధి వలన కానీండి, మరే వ్యాధి వలన కానీండి ఈ పథ్యాలు పాటిస్తే మూత్రం అతిగా వెళ్ళడం ఆగుతుంది.

1. పాత బియ్యం మాత్రమే తినండి. లేదా బియ్యాన్ని దోరగా వేయించి వండుకోండి. ఏ వ్యాధిలో అయినా ఇదే మొదటి సూచన.

2. కందిపప్పు పెసర పప్పుల్ని వేయించి పప్పుగానూ కూరలగానూ వండుకోండి.

3. కోడి, దుప్పి, లేడి, మేక మాంసాలు అతిమూత్ర వ్యాధులన్నింటిలోనూ మంచివే. షుగర్ రోగులు కూడా తినవచ్చు.

4. మాంసం నేరుగా తినడం కన్నా, మాంసాన్ని ఉడికించి రసం తీసి సూప్‌లా చేసుకొంటే ఎక్కువ మేలు జరుగుతుంది.

5. లేతపొట్ల, లేత బీర, లేత అరటికాయలు, లేత మునగ ఆకు, లేత మెంతికూర, ఈ రోగులకు పెట్టదగిన ఆహారం.

6. తంగేడు పూలు పసుపుపచ్చగా బంగారు వర్ణంలో రోడ్డుపక్కన ఎక్కడ బడితే అక్కడ దొరుకుతాయి. చెట్టు తంగేడు కన్నా నేల తంగేడు ఎక్కువ ఉపయోగకరంగా వుంటుంది. ఈ తంగేడు పూలని కూరగా వండుకోవచ్చు. మొహమాటపడకండి. కమ్మగా వుంటుంది. తినదగిన ఆహార పదార్థమే! 'భోజన భోగం' అనే పుస్తకంటో వీటి గురించి వివరంగా రాశాను చదవండి. తంగేడు పూల కూర అతి మూత్రాన్ని తగ్గిస్తుంది. షుగర్ రోగులకు మేలు చేస్తుంది.

7. అరటిపూవు కూర షుగర్ రోగులకు వరప్రసాదం. అరటిఊచ, అరటి దుంపకూర కూడా అతి మూత్రాన్ని తగ్గిస్తాయి. అరటి దుంపని కంద దుంపలా వండుకొని తినవచ్చు.

8. అరటి, నిమ్మ, వెలగ, నేరేడు – ఇవి అతి మూత్రవ్యాధిలో మేలుచేసేవి. హాని చెయ్యవు.

12. తిప్పతీగ ఆకులు, దోస గింజలు, నేరేడు గింజలు, కొండపిండి మొక్క, బూడిద గుమ్మడికాయ, బూరుగపూలు, వెల్లుల్లి, లవంగాలు, వేపపూలు, గంగ పావిలి కూర – ఇవన్నీ ఆహార పదార్థాలుగా తయారుచేసుకోదగిన ఔషధగుణాలున్న మొక్కలు. వీటిని వండుకోవడం గురించి 'భోజన భోగం' అనే గ్రంథంలో వివరించాను. పరిశీలించండి.

అతి మూత్ర వ్యాధిలో తినకూడనివి :

1. అజీర్తిని కల్గించేవన్నీ మానేయండి.

2. శ్లేష్మాన్ని పెంచే ఆహారాల్ని వదిలేయండి. అది ఎవరి శరీరత్వానికి వారు చూసుకోవలసింది. ఏది తింటే శ్లేష్మం పెరుగుతుంతో అది నిషేధం. పులుపు పదార్థాలు ఇలాంటివే.

3. నీళ్ళలో పెరిగే జంతువుల మాంసం– అంటే, చేపలు, రొయ్యలు, తాంబేలు వగైరా తినకండి.

4. కల్లు, సారాయి, బెల్లం, పంచదార, పెరుగు పదార్థాలు, పాలుతో తయారైనవీ ఇవన్నీ తినకుండా వుండవలసినవే.

5. అతిగా నెయ్యి, నూనె వాడకండి.

6. పులుపు ఈ వ్యాధుల్లో విషంతో సమానం.

7. ఆవపెట్టిన వస్తువులు, ఆవకాయ, ఇతర ఊరగాయలు అతిమూత్రంలో హానిచేస్తాయి. షుగర్ వ్యాధి విషయంలో మరీనూ!

8. ఎర్రగుమ్మడికాయ, నువ్వులు, అతిగా వెల్లుల్లి కలిపిన మషాలాలూ, అతిగా ఆకు కూరలు, ఎక్కువగా శనగపిండి వేసిన పిండి వంటలు ఈ వ్యాధిలో చాలా చెడును కల్గిస్తాయి.

9. వేడి చేసేవి తినకుండా వుంటే మూత్ర వ్యాధులన్నీ త్వరగా తగ్గుతాయి. ఇదొక్కటే బండ గుర్తు పెట్టుకోండి

10. ఎక్కువగా ఉప్పు, ఎక్కువగా కారం తినకండి. సమానంగా వుంచండి. వీటిని ఒకింత తక్కువగా తింటేనే మంచిది. పులుపు మానేస్తే ఉప్పు, కారాలు వాడకం వాటికవే తగ్గిపోతాయి.

11. దుంప కూరల్ని మరిచిపొండి. ఆలు, కంద, పెండలం, చేమ – ఇవి హానికరం!

12. అతిగా నీరు తాగడం, రాత్రి పూట మేల్కోవడం, అతిగా సెక్సులో పాల్గొనడం, అతిగా శరీరశ్రమ పడటం, ఆకలిని చంపుకొని ఉపవాసాలుండటం, ఎండల్లో తిరగడం, ప్రయాణాలు, అలసట... ఇవన్నీ అటు అతి మూత్రాన్నీ, ఇటు షుగర్ వ్యాధినీ పెంచి తీరుతాయి. గమనించండి.

అతి మూత్రం – మరిన్ని విశేషాలు

సాధారణంగా వెళ్ళేదాని కన్నా ఎక్కువ సార్లు మూత్రానికి వెళ్ళడాన్ని అతిమూత్రం (ఫ్రీక్వెన్సీ ఆఫ్ యూరినేషన్) అంటారు.

24 గంటల్లో ఎన్నిసార్లు మూత్రానికి వెళ్ళడం జరిగింది. రాత్రిపూట ఎక్కువగా అవుతోందా పగటిపూట ఎక్కువగా అవుతోందా, వెళ్ళిన ప్రతిసారీ ఎంతెంత అవుతోంది. వెళ్తున్నప్పుడు నొప్పి గానీ, మంటగానీ ఏమైనా వుంటున్నాయా అనే అంశాలు ఇక్కడ ముఖ్యమైనవి.

ఈ ప్రశ్నల వలన మూడుముఖ్యమైన విషయాలు తెలుస్తాయి.

1. మూత్రానికి ఎక్కువ సార్లు వెళ్ళవలసి రావడాన్ని ఫ్రీక్వెన్సీ అంటారు. దానికి మూత్ర పిండాలలో గానీ, మూత్రపిండాలకు సంబంధించిన నాడీ వ్యవస్థ (Nervous System) గానీ కారణం అవుతుంది. మొదట ఈ కోణంలోంచి పరిశీలిస్తారు.

2. మూత్రం నిరంతరంగా వెళ్ళడం (Incontinance of Urination)

మూత్రం రాత్రిపూట మాత్రమే అలా ఎక్కువసార్లు వెళ్ళవలసి వచ్చినప్పుడు దాన్ని ఎన్యూరిసిస్ అంటారు. మూత్రం పోసిన తర్వాత ఇంకా వెళ్ళాలనిపించి చివ్వరిలో చుక్కలు చుక్కలుగా పడడాన్ని టెర్మినల్ డ్రిబిలింగ్ అంటారు.

మూత్రం ఇంకో క్షణం ఆలస్యం చేస్తే బట్టలో పడిపోతుందనిపించేంత వత్తుగా వస్తున్నప్పుడు దాన్ని "అర్జెన్సీ" అంటారు. ఇంత హడావిడి పెట్టి తీరా బాత్రూమ్ దాకా వెళ్ళాక ఎంతసేపు కూర్చున్నా మూత్రం బైటకు రాకపోవడం, వచ్చినా హడావిడి

చేసినంత అవకపోవడం బైటకు వచ్చిన కొద్దిసేపటికే మళ్ళీ వెళ్ళాల్సి రావడం ఇలా బెడ్‌రూం బాత్‌రూం మధ్య రోగి షటిల్ తిరుగుతుంటాడు ఒక్కోసారి. ఇది ప్రోస్టేట్ గ్రంథిలో తేడాల వలన మగవారిలో కన్పించే వ్యాధి లక్షణం కావచ్చు. స్కానింగ్ తీయించుకొని పరీక్ష చేయించి తొలి దశల్లోనే తగిన చికిత్స, అవసరం అయితే శస్త్ర చికిత్స పొందకపోతే కేన్సర్ వ్యాధిగా మారే ప్రమాదం వుంది! మూత్ర పిండాలలో జబ్బులు, నాడీ వ్యాధులు, మానసిక వ్యాధులు కూడా దీనికి కారణం.

3. మూత్రం సాధారణంగా ఆ వ్యక్తి పోసే పరిమాణం కన్నా ఎక్కువ పరిమాణంలో పోస్తున్నప్పుడు దాన్ని 'పోలీయూరియా' అంటారు.

ఎన్నిసార్లు ఎంత మూత్రం పోయడం జరిగిందీ, మూత్రం రంగు వాసనలు ఎలా వున్నాయి, ఇది అప్పుడప్పుడూ జరుగుతోందా, రెగ్యులర్‌గా రోజూ ఇలానే జరుగుతోందా? పగలు ఎక్కువ అవుతోందా, రాత్రిపూట ఎక్కువ అవుతోందా ... ఈ ప్రశ్నలు ఈ వ్యాధి నిర్ధారణకు కొంతవరకూ తోడ్పడుతాయి. షుగర్‌వ్యాధి కారణంగా వస్తున్నదైతే దాహం (దప్పిక) ఎక్కువగా వుంటుంది.

మూత్రంలో స్పెసిఫిక్ గ్రావిటీ, ఇతర మూత్ర పరీక్షలు వ్యాధిని నిర్ధారిస్తాయి.

ఆయుర్వేదం ప్రమేహాల పేరుతో చెప్పిన ఇరవై వ్యాధి లక్షణాలలో ఈ అంశాలన్నీ వున్నాయి. వీటిమీద పని చేసేందుకు శాస్త్రంలో చెప్పిన ఔషధాలు చాలా వున్నాయి. ఆయా సందర్భాన్ని బట్టి రోగి, శరీర పరిస్థితిని బట్టి తగిన ఔషధాన్ని ఎంపిక చేసి రోగికి ఇవ్వవలసి వుంటుంది.

ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో తేలికగా దొరికే కొన్ని ఔషధాలను ఇక్కడ ఇస్తున్నాను.

గోమూత్ర శిలాజిత్, తారకేశ్వర రసం, పంచలోహ రసాయనం, మమామేహాంతకం, మేహవంగ రాజీయం, మేహాంతకరసం, వసంత కుసుమాకరం, సిద్ధమకరధ్వజం, త్రివంగం, అభ్రకం, చంద్రప్రభావటి, త్రిఫలాచూర్ణం, నిశామలకీచూర్ణం... ఇవన్నీ మూత్రం ఎక్కువసార్లు వెళ్ళడాన్ని నివారించే ఔషధాలు.

- నేల తంగేడు పూలు అతిమూత్ర వ్యాధిని అరికట్టడంలో బాగా పనిచేస్తాయని అనేక వైద్యగ్రంథాలలో వుంది.
- తిప్పతీగ సమూలం దంచి తీసిన రసం కూడా బాగా పనిచేస్తోంది.
- దోసపండు గింజలు, నేరేడు పండ్ల (జంబూ) గింజలు, పత్తిగింజలు అతి మూత్రాన్ని ఆపడానికి ఉపయోగపడతాయి.
- "నేల ఉసిరిక" మొక్కకి అతి మూత్రాన్ని ఆపే గుణం కూడా వుంది.
- బూడిదగుమ్మడికాయ, మామిడిపిందెలు, మేడికాయలు, మారేడుకాయలు, వేపపళ్ళు, ద్రాక్షపళ్ళు– వీటికి అతి మూత్రాన్ని నివారించే శక్తి వుంది.
- కృష్ణతులసి, మంజిష్ఠ, బూరుగుబంక వీటన్నింటికీ అతిమూత్రాన్ని నిరోధించే శక్తి వుంది.

– ఉసిరికాయల్ని (ఆమలకి) ఎండించి, లోపలి గింజలు తీసేసిన బెరడు, ఈ బెరడుకు సమానంగా ఎండిన పసుపు కొమ్ములు తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని రోజూ 1/2 చెంచా నుంచి 1 చెంచా మోతాదులో ఉదయం, సాయంత్రం గ్లాసు వేడిపాలలో గాని, మజ్జిగలో గానీ కలిపి తాగితే అతిగా మూత్రానికి వెళ్ళే పరిస్థితిలో క్రమేణా మార్పు వస్తుంది.

– మూత్రంలో షుగర్ లేకుండా కేవలం అతిగా మూత్రం మాత్రమే అవుతున్న సందర్భాల్లో ఆయా వ్యాధులకు చికిత్స చేయడం అవసరం అవుతుంది. దేనికైనా పూర్తిస్థాయి పరీక్షలు జరిపించుకొని వ్యాధి నిర్ధారణ అవసరం. వ్యాధి నిర్ధారణ చేయకుండా, ఎక్కువసార్లు మూత్రం అవుతోంది కాబట్టి, ఈ మందు– అని లక్షణాన్ని చూసి చికిత్స చెయ్యకూడదు. చికిత్స తీసుకోకూడదు. నింబాది క్వాథచూర్ణం తీసుకొని, ఉదయం సాయంత్రం 1 చెంచా మోతాదులో ఈ పొడిని వేసి, రెండు గ్లాసుల నీళ్ళు పోసి, 1/2 గ్లాసు మిగిలే వరకూ మరిగించి వడగట్టి తాగుతుంటే, అతి మూత్రం స్వాధీనంలోకి వస్తుంది.

– జాతిఫలాది చూర్ణం అనే ఔషధానికి కూడా ఇలానే పనిచేసే శక్తి వుంది. అయితే, దీన్ని 1/2 చెంచా మోతాదులో నేరుగా మజ్జిగలో గానీ, నీళ్ళలో గానీ కలిపి తీసుకోవచ్చు. కషాయం కాయనవసరం లేదు.

– గోమూత్ర శిలాజిత్ ఈ వ్యాధి పైన పనిచేయడంలో ప్రసిద్ధి. అది మూత్రాన్ని నడిపించడానికైనా, ఎక్కువగా నడుస్తున్నప్పుడు తగ్గించడానికైనా సమానంగా ఉపయోగపడ్తుంది.

గోమూత్ర శిలాజిత్ తారుముక్కలాగా వుంటుంది. దీన్ని ప్రధాన ద్రవ్యంగా తీసుకొని 'శిలాజిత్యాది యోగం' అనే ఔషధాన్ని తయారుచేయడం జరిగింది.

ఇది షుగర్ వ్యాధిలోనూ, షుగర్ వ్యాధిలో ఏర్పడే పిటిక (కార్బన్ కుల్స్ రాచపుండు) లోనూ, మూత్రంలోంచి వీర్యం పోతున్నప్పుడు, నెత్తురు, చీమూ పోతున్నప్పుడు, ఆల్బుమిన్ పోతున్నప్పుడు బాగా ఉపయోగపడ్తుంది.

పసుపుకొమ్ములు దంచిన పసుపుని, సమానంగా త్రిఫలా చూర్ణంతో కలిపిన పొడిని నీళ్ళలో వేసి చిక్కటి కషాయంగా కాచి ఈ ఔషధం తర్వాత అనుపానంగా తాగితే మూత్ర వ్యాధుల మీద అద్భుతంగా పనికొస్తుంది. ఈ శిలాజిత్యాది యోగంతో ఇంకా అనేక ఉపయోగాలున్నాయి. ఆయా సందర్భాల్లో వివరిస్తాను. ఈ ఔషధం పేరు గుర్తుపెట్టుకోండి. అంతే!

అతిమూత్ర వ్యాధిలో ఆహారం

పాతబియ్యం మాత్రమే తినండి. పచ్చిపెసల పప్పుతో కాచిన పెసరకట్టు, శనగపప్పుకట్టు ప్రధాన ఆహార పదార్థంగా తీసుకోండి.

బీర, పొట్ల, అరటిఊచ, అరటిపువ్వు, అరటికాయ లేతది, అరటిపండు, లేత ములగాకుకూర, లేత ములగకాయలు, మెంతికూర, పొన్నగంటికూర, ఉసిరికాయ నల్లపచ్చడి (తొక్కుడుపచ్చడి), నిమ్మపండు, గోధుమఅన్నం, గోధుమ రవ్వ కిచిడీ, గోధుమరొట్టె– ఇవి ఆహారపధార్థాలుగా ప్రముఖంగా తీసుకోవల్సినవి. గోధుమలు జొన్నలు రాగులు అతిమూత్రాన్ని అరికట్టడంలో ఎక్కువ తోడ్పడతాయి.

తేలికగా అరిగే ఆహారం తీసుకొంటే మూత్రం మీద వత్తిడి పడకుండా వుంటుంది. నీటిలో పెరిగే జంతువుల మాంసం, ఎక్కువ నీరు కలిగిన కాయగూరలు, ఎక్కువ నీరు అవసరమైన మొక్కల ఆకులు, పూలూ, పళ్ళు, మూత్రాన్ని ఎక్కువగా నడిచేలా చేస్తాయి. అలాంటి వాటిని ఈ అతిమూత్ర వ్యాధిలో ఆపాలన్నమాట!

చేపలు రొయ్యల్ని పూర్తిగా మానేయడమే మంచిది. ఈ వ్యాధిలో కల్లు, సారాయి, మూత్రాన్ని పెంచుతాయి. తీపిపదార్థాలన్నీ హానిచేస్తాయి. పెరుగు, పాలు, నెయ్యి, చింతపండు వేసిన వంటకాలు అతిగా ఉప్పు, అతిగా కారం, అతిగా వేడిచేసే పదార్థాలు ఈ వ్యాధిలో ఉపద్రవాలు ముంచుకొచ్చేలా హానిచేస్తాయి.

కంద, పెండలం, చేమ, ఆలు– ఈ దుంపకూరలు హానికరమే! ఈ వ్యాధిలో.

అతిగా నీరు త్రాగకండి. ఘనపదార్థాలు మాత్రమే తీసుకోండి.

శనగపిండివంటలు వ్యాధిని పెంచుతాయి.

పగలు ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ పడుకోవద్దు. ఆహారం తర్వాత అసలే పడుకోవద్దు. అలాగే, రాత్రిపూట జాగరణలు కూడా చేయవద్దు– ఇవాళ రాత్రంతా మేలుకొని, రేపు పగలంతా పడుకొన్నందువలన రెండు హానులూ జరుగుతాయని గమనించండి.

ఏదో ఒక పనిని కల్పించుకొని ఎప్పుడూ శరీరానికి తగిన శ్రమను కలిగించడం అవసరం. సోమరితనం అనేది ఈ వ్యాధిని పెంచుతుంది.

ఇంగువ, వెల్లుల్లి, చింతపండు, గోంగూర, చుక్కకూర వంటి ఆకుకూరలు అతిపుల్లని పదార్థాలు, పులిసిన పదార్థాలు, మద్యపానం ఇవన్నీ అతిమూత్ర వ్యాధి– షుగర్ వలన వస్తున్న, ఇతర కారణాల వలన వస్తున్నా సరే– అపాయకరమైనవేనని మరొక్కసారి గుర్తు చేస్తున్నాను. మూత్రం సమస్థితిలో, సముపాళ్ళలో సమసంఖ్యలో నడవడం అనేది శరీర ఆరోగ్యానికి సూచనగా వుంటుంది.

ఎక్కువగా మూత్రం అయినా, అసలు కాకపోయినా అతి తెల్లగా వున్న, పసుపు – ఎరుపు రంగుల్లో నడుస్తున్నా, మంటగా వెడుతున్నా, అదే పనిగా ఎక్కువ ప్రమాణంలో అవుతున్నా, మరీ స్వల్ప ప్రమాణంలో అవుతున్నా మూత్రపిండాల్లో ఏదో తేడా ఏర్పడిందని వెంటనే తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు మూత్రపిండాల్ని బలసంపన్నం చేసే టానిక్‌లా ఉపయోగపడేవి చాలా వున్నాయి.

మూత్రపు రాళ్ళు

మూత్రపిండాల లోపల రాళ్ళు ఏర్పడడం గురించి ఆయుర్వేదశాస్త్రం ఎన్నోవిశేషాల్ని వివరించింది. మూత్రంలో వుండే కొన్ని రసాయనాలు ఘనీభవించి రాయిలాగా అయిపోవడాన్ని “అశ్మరి” అంటారు. ఈ రాయి మూత్రం నడిచే మార్గానికి అడ్డు పడినప్పుడు మూత్రం అతికష్టం మీద అవుతుంది. దీన్ని “మూత్రాశ్మరీవ్యాధి” అంటారు. "Renal Calluli" అని ఆధునిక వైద్యశాస్త్రంలో పిలుస్తారు.

వ్యాధి లక్షణాలు : అంటే, మూత్రం, అలానే శుక్రం నడిచే మార్గాలలో రాయి అడ్డుపడి పూర్తిగా మూసుకుపోకుండా వున్నంతవరకూ ఈ వ్యాధి మందులతో సాధ్యం అవుతుందనీ, మార్గాలు పూర్తిగా మూసుకుపోయి, వాతాదిదోషాలు విపరీతంగా పెరిగినప్పుడు శస్త్రచికిత్స అవసరం అవుతుందనీ దీని భావం.

1. బొడ్డుదగ్గర, పొత్తికడుపు పై భాగాన, తొంటి ఎముకలు, నడుము, గజ్జలు ఈ జాయింట్లలోపల విపరీతమైన పోటు (spasmodic pain) కలుగుతుంది.

2. డొక్కల్లోంచి, వెనుకభాగం నుంచి ముందుకు, గజ్జల్లోకి, వృషణాల్లోకి నొప్పి నడుస్తూవుంటుంది. ఇది రాయి మూత్రంపిండరంలోంచి మూత్రాశయం (Urinary Bladder) లోకి కొట్టుకురావడానికి చేసే ప్రయత్నం. రాయి మూత్రపిండంలోంచి, మూత్రవాహక నాళాలు (ureters) లోంచి బ్లాడర్‌లోకి చేరిన క్షణంలో నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

3. రాయి అది నడిచే మార్గాన కండరాల్ని గాయం చేసుకుంటూ వెళ్ళినందువలన రక్తంతో కలిసి, ఎర్రగా మూత్రం వెడుతూ వుంటుంది.

4. బలవంతంగా మూత్రాన్ని నడిపేందుకోసం ప్రయత్నిస్తే నొప్పి, పోట్లు పెరుగుతాయి. ఇవన్నీ “అశ్మరీ వ్యాధి” అనే ఈ మూత్రపు రాళ్ళ వ్యాధిలో కన్పించే లక్షణాలు.

వేడి వలన కలిగే మూత్రపు రాయి : వేడి శరీరం తత్త్వం వున్న వ్యక్తులు తగినంత నీరు తీసుకోకపోతే మూత్రంలో ఆమ్ల గుణం పెరిగి రాయి ఘనీభవించే అవకాశాలు పెరుగుతాయి. మూత్రపిండాలలో చీము దోషం (uninary tractinfec-tion) వలన కూడా మూత్రంలో ఆమ్లగుణం త్వరగా పెరిగి తరచూ రాయి వలన ఇబ్బందులు కలుగుతుంటాయి. ఇలాంటివారు మూత్రం సాంద్రతని తగ్గించేందుకోసం బార్లీ, సగ్గుబియ్యంజావ, సబ్జాగింజలజావ, ఎండుఖర్జూరం నీళ్ళు వంటివి తరచూ ఎక్కువ మోతాదులో తీసుకొంటూ వుంటే మూత్రం పలచబడి మంట, పోట్లు నెమ్మదించి రాయి పెరగకుండా ఆగుతుంది.

మూత్రాశయంలోపల్నించి నిప్పుసెగ తగినట్లు మంటపుట్టడం, తాపం, వేదన, పొత్తికడుపు మీద చెయ్యివేస్తే వెచ్చగా కాలుస్తున్నట్లనిపించడం, ఎర్రగానో లేక పచ్చగానో మూత్రంలో రాయి వుండడం అనేది దీని లక్షణాలు.

నివారణ ఔషధాలు : కొండపిండి (పిండికొండ – పాషాణ భేది) అనే మొక్క పేరుకు తగ్గ మొక్క! మూత్రపిండాల్లో కొండలు ఏర్పడినా కరిగించగలసత్తా దానికుంది. ఈ మొక్కని సద్వినియోగం చేసుకోలేకపోతే అది మూత్రపిండరోగుల దురదృష్టం. ఇది రోడ్డు పక్కల అన్ని ప్రాంతాల్లోనూ ఉచితంగా దొరికే మొక్క. దాన్ని సమూలంగా తెచ్చుకొని, శుభ్రంచేసి, ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని ప్రతిరోజూ ఉదయం సాయంకాలం ఒక్కొక్క చెంచా చొప్పున తీసుకొని గ్లాసు పాలలో వేసి బాగా మరిగించి, వడగట్టి తాగండి మూత్రపురాళ్ళు త్వరగా కరుగుతాయి. మూత్రపిండాలు దీనివలన బలసంపన్నం అవుతాయి.

ముస్తాదిచూర్ణం, శిలాజిత్యాదియోగం, సురక్షాదివటి, పాషాణభేదరసం వంటి ఔషధాలు ఈ రాళ్ళను కరిగించేందుకు ఉపయోగపడేవి చాలా వున్నాయి. ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహామీద వాడుకోవడం మంచిది. రాయి అపరిమితంగా పెరిగి మరీ ఎక్కువ ఇబ్బంది పెడుతున్నప్పుడు, ఆ కారణంగా చాలా మందులు వాడవలసివస్తున్నపుడు వెంటనే విముక్తి కలగడం కోసం లేజర్ ద్వారా రాయిని కరిగించేసుకోవడం మంచిది. ఆధునిక చికిత్స ద్వారా రాయిని తొలగించిన తర్వాత కూడా ఆయుర్వేద ఔషధాలు, చికిత్సా సూత్రాలను పాటించడం వలన మూత్రపిండాలు శక్తిమంతమై తిరిగి పదేపదే రాయి ఏర్పడకుండా ఆగే అవకాశం వుంది.

మూత్రంలో ఆల్బుమిన్

శరీరం అంతా నీరు పట్టడం, మూత్రంలోంచి తెల్లగా సుద్దలాంటి పదార్థం బైటకు పోతూ వుండటం చాలా మందిలో తరచూ కన్పిస్తూ వుంటుంది. ఇలా తెల్లగా పోతున్న సుద్ద "ప్రోటీన్" పదార్థమే! దీన్ని ఆల్బుమిన్ అనిపిలుస్తారు.

ప్రోటీన్ పదార్థం యూరిన్‌లోంచి పోతోంది కాబట్టి దీన్ని ప్రోటీనూరియా అనీ, లేక ఆల్బుమినూరియా అనీ అంటుంటారు.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఇది మేహవ్యాధుల్లో ఒకటిగా చెప్పడం జరిగింది. రోజుకు నాలుగు గ్రాములు ప్రోటీన్ పదార్థం ఇలా మూత్రంలోంచి వెళ్ళిపోతే, శరీరంలో ప్రోటీన్ శాతం తగ్గిపోయి అనేక వ్యాధిలక్షణాలు ఏర్పడతాయి. కనురెప్పలమీద నీరు పట్టినట్లు కన్పించడం ఇందులో మొదటి లక్షణం ముఖం ఉబ్బరిస్తుంది. కాళ్ళూచేతులూ నీరు పట్టి ఉబ్బిపోతాయి. మనిషి చాలా లావుగా అయిపోతాడు.

మూత్రంలో చీము దోషాలు, మూత్రపిండాలలో ఏర్పడే అనేక వ్యాధులు, సిఫిలిస్ వంటి దీర్ఘకాలిక సుఖవ్యాధులు, కేన్సరు వంటి ఎన్నో వ్యాధుల్లో ఈ ఆల్బుమినూరియా కన్పించే అవకాశం వుంది. కాబట్టి, శరీరంలో ఎక్కడ నీరు కన్పించినా మొదటగా మూత్రంలోంచి ఆల్బుమిన్ పోతోన్నదేమో చూపించుకోవాలి.

మూత్ర పరీక్ష చేయించేప్పుడు అవసరం వున్నా, లేకపోయినా, షుగర్, ఆల్బుమిన్, కామెర్లకు సంబంధించిన బైల్ సాల్ట్స్, బైలిపిగ్‌మెంట్స్ పరీక్షల్ని తప్పనిసరిగా చేసి చూసేది ఇందుకే. యూరిన్ ఎనాలిసిస్ అనే పరీక్షచేయిస్తే షుగర్ వ్యాధితో పాటు మూత్రపిండాలు మరియు లివర్ పనితీరుపైన ఒక అవగాహన కల్గుతుంది!

ఆరోగ్యంలో ఏ మాత్రం చిన్న తేడా వచ్చినా మొదటగా ఈ మూత్ర పరీక్ష చేయించుకోవడం ప్రతి ఒక్కరికీ తప్పనిసరి!

మూత్రంలోంచి ఆల్బుమిన్ పోతోందని నిర్ధారణ అయినప్పుడు రోగి మూత్రాన్ని 24 గంటలపాటు పోసి అంతా ఒక పాత్రలో పట్టి క్రియేటినిన్ క్లియరెన్స్, ప్రోటీన్ బైటకు ఎంత పోతుంది అనేవి అంచనా వేస్తారు. ఇవికాక, కొలెస్టరాల్, బ్లడ్ యూరియా, సీరమ్ క్రియేటినిన్, బ్లడ్ షుగర్, రక్తంలో ESR తదితర పరీక్షలు చెయ్యడం, మూత్రపిండాల స్కానింగ్, ... ఇలాంటివన్నీ చూసుకొని, వ్యాధి నిర్ధారణ చేసి తగిన చికిత్స చేయవలసి వుంటుంది.

మొదట్లోనే, నీరు పట్టినట్లు కన్పించగానే, వైద్యుని సంప్రదిస్తే పెద్ద ప్రమాదం జరగకుండా జాగ్రత్తపడిన వాళ్ళవుతారు.

ఆధునిక వైద్యంలో దీనికి ప్రత్యేకమైన చికిత్సావిధానం అంటూలేదు. మొదట రోగికి విశ్రాంతి నివ్వడం, మూత్రాన్ని ఎక్కువగా నడిపించే మందులు వాడించడంతో పాటు, ప్రొటీన్లు ఎక్కువగా కల్గిన ఆహారం ఇప్పించమని ఆధునిక వైద్య శాస్త్రం సూచిస్తోంది! అవసరమైనంత మేర యాంటిబయాటిక్ ఔషధాలను వాడించవలసి వస్తుంది.

ఆయుర్వేద శాస్త్రంలో ఈ ఆల్బుమినూరియా వ్యాధికి అనేక ఔషధాలు చెప్పడం జరిగింది. వాటిలో ఎవరికి వారు తేలికగా వాడుకోగలిగిన వాటిని ఇక్కడ సూచించడం జరుగుతోంది. దయచేసి జాగ్రత్తగా పరిశీలించండి.

1. 'కర్పూర శిలాజిత్' అనే ఔషధం అన్ని ఆయుర్వేద మందులషాపు ల్లోనూ దొరుకుతుంది. తెల్లటి 'పొడి' రూపంలో ఇది వుంటుంది. దీన్ని పావుచెంచా మోతాదులో తీసుకొని తగినంత పంచదార కలిపి తిని, వేడిగా పాలుతాగితే చాలాబాగా పనిచేస్తుంది. మూత్రంలో మంట తగ్గి మూత్రం ఫ్రీగా నడుస్తుంది. మూత్రం పోస్తున్నప్పుడు ఎక్కువ నురుగు కట్టడం తగ్గుతుంది. నీరు తగ్గుతుంది. మూత్రంలోంచి ఆల్బుమిన్ పోవడాన్ని ఇది చాలా వరకూ నిరోధిస్తుంది. అల్లోపతి ఔషధాలతో పాటు అదనంగా దీన్ని వాడుకున్న "మేహశాంతి" అంటారు ఆయుర్వేద పరిభాషలో!

2. కోడిగుడ్డులోపలి తెల్లసొనకు ఇలాంటి మేహశాంతిని కల్గించే శక్తివుంది. నీరు తగ్గించి, రక్తపుష్టినిస్తుంది. మూత్రపు సంచి(Urinary Bladder) కి బలాన్నిస్తుంది. అందులో దోషాల్ని పోగొడ్తుంది. మూత్ర పిండాలలో వ్రణాలను నివారించి (Infec-

tions) మూత్రపిండాల్ని శక్తిమంతం చేయడానికి ఈ తెల్లసొన సహకరిస్తోంది. అందుకని కోడిగుడ్డు తెల్లసొనని ప్రత్యేకంగా పాలలో కలిపిగానీ, కూరగా గానీ, ఆమ్లెట్ గాగానీ వాడుకోవడం ఈ వ్యాధిలో అవసరం.

3. కరక్కాయకి మూత్రంలోంచి సుద్దపోతున్న లక్షణాన్ని నివారించే శక్తివుందని ఆయుర్వేద గ్రంథాల్లో వుంది. కరక్కాయలు పచారికొట్లలో దొరుకుతాయి. దాన్ని పగలకొట్టి లోపలిగింజని తీసేసి పై బెరుడును మెత్తగా దంచి గానీ, మిక్సీ పట్టిగాని, జల్లించిన పొడిని తేనెతో కలిపి అరచెంచా మోతాదులో రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం తీసుకొంటూ అనుపానంగా పాలుతాగుతుంటే మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.

4. ఉల్లిపాయలకు మూత్రంలో సుద్ధని అరికట్టే గుణం వుంది. మూత్రపిండాలకు బలాన్నిచ్చి, మూత్రం ఫ్రీగా అయ్యేలా చేస్తుంది కూడా!

5. పసుపు కొమ్ములు తీసుకొని దంచిన పొడిని వాడుకొంటూ వుంటే, మూత్రంలోంచి సుద్ద పోవడం ఆగుతుంది. నీరు తగ్గుతుంది. పసుపులో సుద్దని నివారించే గుణం వుందనేది ఇక్కడ ముఖ్య విషయం. మూత్రాన్ని ఫ్రీగా జారీచేయడం. మూత్రంలో మంటని తగ్గించడం, సుద్దని ఆపడం, మూత్రపిండాలలో దోషాల్ని శోధించడం వంటి ధర్మాలు పసుపుకున్నాయి. పసుపుకొమ్ముల్ని దంచిన పసుపు మాత్రమే వాడండి. బజార్లో మీరు విడిగా పసుపు కొన్నప్పుడు, దానికి ఈ గుణాలు వుంటాయన్న హామీ లేదు. ఓ పావు చెంచా పసుపు పొడిని చిన్నగ్లాసుడు నీళ్ళల్లో వేసి కాసేపే మరిగించి, చెంచాతో కలుపుతూ తాగితే మంచిఫలితం ఉంటుంది. రోజుకు రెండుసార్లు, అవసరం అయితే మూడోసారి కూడా ఇలా తాగవచ్చు!

6. చిల్ల గింజలు మీకు తెలుసు కదా! దాన్ని అరగదీసి నీళ్ళల్లో కలిపితే నీటిలో మురికి విడిపోయి, స్వచ్ఛమైన నీరు పైకితేలుతుంది. ఇదే గుణం ఈ చిల్లగింజని కడుపులో తీసుకున్నప్పుడు కూడా అది కనబరుస్తుంది. మూత్రంలోంచి వెళ్ళకూడని 'సుద్ద' వంటి పదార్థాల్ని వడగట్టి, స్వచ్ఛమైన మూత్రాన్ని బైటకు పంపేలా ఈ చిల్లగింజలు సహకరిస్తాయి.

అయితే, వీటిని చాలా స్వల్పమైన మోతాదులో కడుపులోకి తీసుకోవాలి. 'గంధపు సాన' తీసుకొని, దానిమీద రెండు మూడు చుక్కలు నీళ్ళువేసి, చిల్లగింజని అరగదీయండి. చిటికెడు చిల్లగింజల గంధం తీసి వేడిపాలలో కలిపి, పావుచెంచా మిరియాల పొడి కలిపి కావాలంటే తీపి కలుపుకొని తాగితే మూత్రంలో సుద్ద తగ్గుతుంది. రెండుపూటలా తాగవచ్చు.

7. సురాక్షారటి, శిలాజిత్వాదియోగం అనే ఔషధాలు మూత్రంలో సుద్దని, మూత్రపిండాలలో కన్పించే అనేక వ్యాధుల్ని నివారించడంలో ఎంతగానో తోడ్పడుతున్నాయి. శరీరానికి పట్టిన నీరును తగ్గించడం, మూత్రం ఫ్రీగా నడవడం

మూత్రపిండాల్ని బలసంపన్నంచేయడం, శరీరానికి ధాతుపుష్టిని కల్గించి, సమస్థితిని సాధించడానికి ఈ రెండు ఔషధాలూ అద్భుతంగా పనిచేస్తున్నాయి.

8. పల్లేరు కాయలు, పాషాణ భేది (కొండపిండిమొక్క) బార్లీగింజలు, సబ్జాగింజలు ఇలాంటివి మూత్రాన్ని ఫ్రీగా నడిపించే వాటిని తరచూ వాడుకొంటూ వుంటే మూత్రంలో ఆల్బుమిన్ మాటిమాటికీ పోవడం ఆగుతుంది.

ఉబ్బువ్యాధి... శరీరానికి నీరు పట్టడం

శరీరంలో ఏ భాగానికైనా నీరు పట్టవచ్చు. ఒక్కోభాగానికి ఒక్కోకారణం వుండొచ్చుకూడా! నీరు పట్టినప్పుడు ఆ భాగం మెత్తగా నిగనిగ లాడుతూ ఉబ్బి కన్పిస్తుంది. నొక్కిన చోట గుంటపడ్తుంది. ఇది ఖచ్చితంగా అనారోగ్య లక్షణమే! ఈ అనారోగ్యానికి దారితీసే పరిస్థితులు అనేకం వున్నాయి. వాటిని తెలుసుకుందాం.

1. రక్త ప్రసార వ్యవస్థలో లోపాల వలన రావచ్చు.
2. గుండె పనితీరులో తేడాలవలన రావచ్చు.
3. మూత్రంలోంచి ఆల్బుమిన్ పోవడం, ఇతర మూత్రపిండాల వ్యాధుల కారణంగా రావచ్చు.
4. రక్తక్షీణత వలన కలగవచ్చు.
5. లివర్ వ్యాధుల వలన జలోదరం వంటి నీరుపట్టే ఉబ్బువ్యాధి కలగవచ్చు.
6. పోషక పదార్థాలు తగినంతా తీసుకోపోవడం, తీసుకున్నవి ఇమడకపోవడం వలన కూడా కలగవచ్చు.

బీపీ, గుండె జబ్బులు కీళ్ళనొప్పులకు వాడేమందులవలన రావచ్చు. నీరుపట్టిన భాగాన్ని ఎత్తుగా పెట్టివుంచే నీరు వెనక్కిలాగేస్తుంది.

మలమూత్రాలు ఎక్కువగా అయితే నీరు త్వరగా తగ్గుతుంది. నీరు పట్టేవ్యాధి శోఫ (ఎడీమా) ఏర్పరడడానికి చాలా కారణాల్ని మనం చర్చించాంకదా ! వాటిలో దేని కారణంగా ఈ వ్యాధి వచ్చిందో ఆ మూలకారణానికి చికిత్స ప్రారంభించాలి. కేవలం నీరు తగ్గే మందులు వాడినందువలన ఉపయోగం వుండదు.

వెంపలి ఆకు ఈ వ్యాధిలో చాలా గొప్పగా పని చేస్తుంది. దాన్ని పచ్చిదే తీసుకొని మెత్తగా నూరి రసం తీసి గాని, చిక్కటి కషాయం కాచుకొని గానీ తీసి కలిపి తాగుతూ వుంటే, ఉబ్బు వ్యాధికి కారణమయ్యే వ్యాధుల క్కూడా ఉపయోగపడ్తుంది.

లివర్, థైరాయిడ్ జబ్బులు కారణంగా నీరు పట్టినవారు సుదర్శన చూర్ణం అనే ఔషధం ఆయుర్వేద షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని తప్పనిసరిగా వాడాలి. ఇది అనేక వ్యాధి రూపాల్ని అదుపులో వుంచేందుకు ఉపయోగించే అద్భుత ఔషధం. ఇంప్

కాప్స్ కంపెనీ వారివి టాబ్లెట్లు రూపంలో ఈ ఔషధం వుంది. ఉదయం రాత్రి రెండేసి బిళ్ళల చొప్పున వాడితే చాలా మార్పు కన్పిస్తుంది.

వివిధ వ్యాధుల కారణంగా శరీరానికి ఉబ్బు వస్తోంది. ఆయా వ్యాధులకు చేయవలసిన చికిత్సల గురించి ఈ శీర్షికలో వివరంగా ఇస్తున్నాను. అదనంగా సుదర్శన చూర్ణం, సురాక్షారాదివటి, శిలాజిత్యాదియోగం వంటి ఔషధాలు వాడుకొంటే మంచిది. నిరపాయకరంగా పనిచేస్తాయి.

వృషణాలలో వాపు - నొప్పి (orchitis)

ఎక్కువ ప్రయాణం చేసినప్పుడు, ఎక్కువ అలిసి పోయినపడు, వృషణాలలోంచి నొప్పి వస్తుంటుంది. ఒక్కసారి లైంగిక వాంఛని అతిగా నిగ్రహించుకున్నందు వలన కూడా రావచ్చు. ఇంకా అనేక కారణాలున్నాయి.

1. గచ్చకాయకి వృషణాలలో వాపు, నొప్పి, జ్వరం - వీటిని తగ్గించే గుణం వుంది. గచ్చకాయలు పచారి కొట్లలో దొరుకుతాయి. దాని పై బెరడు పగల కొట్టి, లోపలి పప్పు తీసి, సానమీద అరగదీసి, ఆ గంధాన్ని వాచిన ప్రాంతంలో రాసి పట్టి వేయండి. నొప్పి, పోటు, వాపు తగ్గుతాయి. చిటికెడంత గచ్చపప్పుని అరగదీసిన గంధంలో తేనె కలిపి కడుపులోకి తీసుకొంటే జ్వరం, నొప్పి తగ్గుతాయి. ఎక్కువ తినకూడదు. వాంతులవుతాయి.
2. దురదగొండి మొక్కలు గ్రామాలలో ఎక్కడపడితే అక్కడ దొరుకుతాయి. ఒక మొక్కని పీకి వేరుని మాత్రమే తీసుకోండి. ఈవేరుని కడిగి, సానమీద అరగదీసిన గంధాన్ని వాచినచోట పట్టుగా వేస్తే, నొప్పి, వాపు తగ్గుతాయి.
3. ప్రణాంతక రసం అనే ఔషధాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్కటి చొప్పున తీసుకొంటూ వుంటే, సాధారణంగా వచ్చే వృషణాలలోవాపు చక్కగా తగ్గుతుంది.

ఎలెర్జీ (NASAL ALLERGY)

ఊపిరితిత్తుల్లో ఊపిరి సంచారాన్ని నిరోధించడం కారణంగా ఏర్పడే ఆయాసం ఒక్కోసారి చాలా ప్రమాదం చేస్తుంది.

ఆస్తమా అనేది ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే ప్రధానమైన వ్యాధుల్లో ఒకటి.

సాధారణంగా ఆస్తమా చిన్నప్పటినుంచే మొదలౌతూ వుంటుంది. చిన్నప్పుడే రాకపోయినా వయసులో అయినా ఇది మొదలవచ్చు కూడా! లేట్ ఆన్ సెట్ ఆస్తమా అంటారు నడివయసులో వచ్చే ఆస్తమాని!

ఊపిరినడిచే మార్గం (Bronchi) సన్నబడడం కారణంగా, శబ్దంతో గాలి పీల్చుకునే శరీరక పరిస్థితిని ఆస్తమా అంటారు.

ఇందుకు అనేక కారణాలున్నాయి. ఎలర్జీల కారణంగా వచ్చేది అందులో ఒకటి! శరీరానికి సరిపడని ఆహారపదార్థాలు, పీల్చే గాలిలో వుండే దుమ్ము ధూళి కొన్ని మొక్కల పరాగరేణువులు, ఇతర కాలుష్యాలు వీటిలో ఏవైనా ఈ ఎలర్జీని కల్గించవచ్చు. తుమ్ములు,జలుబు, ఎగ్జిమా వంటికొన్ని చర్మవ్యాధులు కూడా దీనికి తోడుగా ఎలర్జీ కారణంగా ఏర్పడి అనుబంధంగా నడుస్తూండవచ్చు.

మానసిక కారణాలు కూడా ఆయాసం రావడానికి ముఖ్య పాత్ర పోషిస్తూ వుంటాయి ఒక్కోసారి.

ఊపిరితిత్తులో ఏర్పడిన కఫాన్ని బైటకు తోసేటందు కోసం శరీరం దగ్గుని ప్రేరేపిస్తుంది.

గుండె ఎడమవైపు భాగం ఫెయిలవడం వలన మాత్రమే వస్తోందని నిర్ధారించుకొని అప్పుడు చికిత్స ప్రారంభించడం మంచిది.

రోగి ఎలర్జీకి కారణమయ్యే వస్తువుల్ని తెలుసుకోవడంలో చికిత్స ఆధారపడి వుందనేది ముఖ్యమైన విషయం!!

ఉబ్బసంలో ఆయాసాన్ని దగ్గునీ తగ్గించేందుకు ఆయుర్వేదం చెప్పిన అనేక మూలికలలో తేలికగా దొరుకుతూ అమిత శక్తివంతంగా పనిచేసే వాటిని మీ సౌలభ్యం కోసం వివరిస్తున్నాను.

అడ్డసరం, ఉత్తరేణి, కర్కాటక శృంగి, పుష్కర మూలం, వాకుడు, వస, కురాసాని వాము, కృష్ణతులసి వీటిలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కొన్ని దొరుకుతాయి. మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో కొన్ని దొరుకుతాయి.

దొరికినవాటిని సేకరించుకొని, ఎండించుకొని, మెత్తగా దంచిన చూర్ణాన్ని అర చెంచా మోతాదులో ఉదయమూ సాయంత్రమూ తేనెలో కలిపి తీసుకొంటూ వుంటే ఉబ్బసం తేలికగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది.

ఇది మీరు వాడుకొంటున్న మందులకు అదనం అని గమనించండి.

సుదర్శన చూర్ణం అనే ఔషధం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో ఏ వ్యాధితో బాధపడుతున్న వారయినా సరే ఈ ఔషధాన్ని తప్పనిసరిగా వాడుకోవాల్సి వుంటుంది. ఇంప్ కాప్సకంపెనీ వారివి టాబ్లెట్ల రూపంలో దొరుకుతున్నాయి కూడా!

ఉత్తరేణి కంపని కాల్చి దాని మసిలోంచి తెల్లటి సత్వాన్ని వేరు చేస్తారు. అపామార్గ క్షరం పేరుతో ఇది మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని చిటికెడంత తీసుకొని కొద్దిగా తేనెతో రంగరించి తింటే, ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం బైటకు వెళ్ళగొట్టేస్తుంది. ఆయాసం తగ్గుతుంది.

మామిడి టెంకలోవుండే పప్పుని ఎండించి, మెత్తగా నూరి సమానంగా పంచదార కలిపి తినవచ్చు అధిక రక్తస్రావాన్ని నివారించగలదు. క్రిమిదోషాల్ని పోగొడ్తుంది. టెంకలోపలి “జీడి” ని పారేయకండి. ఆరబెట్టి ఓ సీసాలో భద్రపరచుకోండి. ఏదో ఒక సమయంలో ఉపయోగపడ్తుంది.

అమితంగా ఆయాసం కల్గినప్పుడు తక్షణ నివారణ కోసం ఆధునిక ఔషధాలు వాడుకొంటున్నా సరే, తరచు ఉబ్బసవ్యాధితో బాధపడేవారు. చిన్ని కారణనికే ఉబ్బసం ముంచుకొచ్చేవారూ, ఆయాసం లేని సమయాలలో కూడా ఆయుర్వేద మందుల్ని వాడుతూ వుంటే ఆయాసానికి మధ్య ఎడం రావడం లేదనే సంతృప్తి కలుగుతుంది. ఈ ఔషధాన్ని విడవకుండా వైద్యుని సలహా మీద అయితే దీర్ఘకాలం వాడినప్పుడే ఈ ఫలితం కనిపిస్తుంది.

ఉబ్బసం రోగికి సహనం కావాలి. నోటిమీద కంట్రోలు కావాలి. తన శరీరానికి ఏది పడ్తుందో ఏది పడదో గ్రహించగలిగే పరిశీలనా శక్తి కావాలి. వైద్యుడి మీద విశ్వాసం కావాలి. ఆయన సలహాని గురువాజ్ఞ లాగా తూచా తప్పకుండా పాటించే మనస్తత్వం వుండాలి, ఇవి వున్నప్పుడు వ్యాధి కంట్రోల్లోనే వుంటుంది ఎప్పుడూ !

నా అనుభవం మీద ఈ వ్యాధి విషయంలో విజయభైరవి, రసేంద్రవటి అనే రెండు ఔషధాలు అద్భుతమైన ప్రయెజనాల్ని కనబరుస్తున్నాయి.

దగ్గు,జలుబు, తుమ్ములు, ఆయాసం ఈ నాల్గింటినీ తగ్గించడానికి, ఊపిరితిత్తుల్లో నిమ్ము, క్షయ వంటి అనేక వ్యాధుల్ని అదుపు చేయడానికి ఈ ఔషధాలు బాగా తోడ్పతున్నాయి.

ఆస్తమా వస్తే ఇలా బాధ పెడ్తుంది

1. చెస్ట్‌లో ఏదో బరువు పెట్టినట్లుండి, బిగుసుకు పోయి, ఊపిరందనట్లవడం ఆస్తమాలో ముఖ్యంగా కనిపించే లక్షణం.

2. అమితంగా చెమటలు కమ్మి శరీరం చల్లబడిపోతుంది. కళ్ళ వెంబడి నీళ్ళు తిరుగుతూంటాయి. దగ్గు ఊపిరాడనంతగా వస్తుంటుంది.

3. అలసట ఏర్పడుతుంది. నీరసం నిస్సత్తువులతో శరీరం కూలబడి పోతుంది.

4. కళ్ళు బైర్లు క్రమ్మినట్లవుతాయి. మసకబారినట్లు చూపు సరిగా ఆనదు. (Blurred Vision)

ఆయాసం వస్తోందనగానే దాన్ని ఎదుర్కొనేందుకు సన్నద్ధులు కండి

ఆస్తమా లక్షణాలు వచ్చీ రాగానే వెంటనే ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకోండి.

1. ఆయాసానికి కారణమయ్యే వాటిని "Triggering Facters" అంటారు. కారం దంచుతున్న చోటుకు వెళితే వెంటనే రియాక్షన్ వచ్చి తుమ్ములు వస్తాయి. అగర్‌బత్తి పొగ సరిపడని వారికి, దాన్ని వెలిగించగానే ఆయాసం రావడం మొదలౌతుంది. ఐస్ వాటర్ సరిపడని వారు దాన్ని తాగంగానే దగ్గు, ఆయాసం రావడం ప్రారంభిస్తాయి. ఇలాంటి పనులు "ట్రిగ్గరింగ్ ఫాక్టర్స్"! ఆయాసం మొదలౌతోందనిపించినప్పుడు పొగ, చల్లదనం, ఘాటైన వాసనలు, దుమ్ము దులపడం వంటి ట్రిగ్గరింగ్ ఫాక్టర్స్‌ని వదిలేయండి.

2. సాధ్యమైనంత వరకూ ఇంట్లోకి ధారాళంగా గాలి వస్తున్నచోట కిటికీకి గాని, ద్వారానికి గాని ఎదురుగా కూర్చుంటే మంచిది.

3. 'ఇన్‌హేలర్' ద్వారా ఆయాసం మందుని తీసుకొనే వారు నిమిషానికి 1సారి చొప్పున అవసరాన్ని బట్టి మూడు నాలుగు సార్లు వరకూ నోట్లో "పఫ్" చేసుకోండి.

4. ఆయాసం పెరిగే వరకూ ఆగకండి. ముందు గానే జాగ్రత్తపడండి.

5. ఆయాసాన్ని తగ్గించే మందులు రెగ్యూలర్‌గా మీరు వాడేవి ముందుగానే వేసుకోండి. వేడివేడిగా కాఫీ గాని, టీ గాని ఆ టైముకు ఏదీ లేకపోతే వేణ్ణీళ్ళయినా సరే తాగండి!

7. బాగా ఎత్తుగా వుండే దిళ్ళు నాలుగైదు పేర్చుకొని 45డిగ్రీ కోణంలో పడుకోగలిగితే... అలా... పడుకోండి. ఊపిరితిత్తుల్లోకి ఆక్సిజన్ కాసింత ఎక్కువగా వుంటుంది. పడక కుర్చీ అయితే మీకు ఎక్కువ వీలుగా వుంటుంది.

ఇవిగో... వీటిని మానేయండి. ఆయాసం రాదు

ఆయాసం తరచూ వచ్చే వ్యక్తులు ముందుగా తమ ఆయాసానికి కారణమౌతున్న "ట్రిగ్గర్ ఫాక్టర్" ఏదనేది గుర్తించాలి.

- మానసికమైన ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు కూడా ఆయాసానికి కారణం అవుతాయి. వాటిని కూడా గుర్తించి ప్రశాంతతను అలవరచుకోండి!
- గ్రుడ్లు, జీడిపప్పు, వేరుశెనగప్పు, శనగపప్పు ఇలాంటి ప్రోటిన్ పదార్థాలను తినకుండా వుంటేనే మంచిది.
- పులుపు, పులిసిన వస్తువులు, పులవబెట్టినవి, పుల్లని పెరుగు, చింతపండు బాగా వేసి తయారు చేసిన వంటలు (సాంబారు, పులిహోర, వగైరా), గోంగూర, బచ్చలి, చుక్కకూర వంటివి ఆయాసానికి కారణమయ్యే అవకాశం ఉంది!
- నూనె పదార్థాలు, వేపుడుకూరలు, బిరియాని, పలావు, ఫ్రైడ్‌రైస్ వంటి ఆహారపదార్థాలు ఆయాసం వున్నవారు సాధ్యమైనంత వదిలేస్తే చాలా హాయిగా వుంటుంది.

– చేపలు, రొయ్యలు కోడిమాంసం కూడా ఆయాసంతో బాధపడే వారికి దెబ్బ తీస్తాయి.

– కొబ్బరితో తయారయినవి తింటే ఆయాసం, జలుబు వచ్చే అవకాశం వుంది.

– మూలనున్న వస్తువులు, బీరువాలో పుస్తకాలు పాత దుప్పట్లు, పక్క బట్టలు వంటి వాటిని దులిపేటప్పుడు, వాటి మీద వున్న "ఫంగస్" ముక్కుల్లోకి వెళ్ళి ఎలర్జీని కల్గించి ఆయాసానికి తుమ్ములకు కారణం అవుతుంది. కాబట్టి ఆయాసం వున్నవారు ఈ దులుపుడు కార్యక్రమం ఎట్టి పరిస్థితుల్లోనూ చెయ్యకూడదు.

– సిగరెట్లు కాల్చే అలవాటు, మందుకొట్టే అలవాటూ తక్షణం మానకపోతే, ఆయాసాన్ని ఆపడం ఎవరితరమూ కాదు!

ఆయాసాన్ని శాశ్వతంగా ఎదుర్కొనాలంటే ఏం చేయాలి

1. ప్రాణాయామం చేయడం అలవాటు చేసుకోండి. ఊపిరితిత్తుల నిండా నెమ్మదిగా గాలి పీల్చుకొని, నెమ్మదిగా వదులుతూ... ఇలా పదేపదే చేయండి.

2. పరిగెత్తడం, ఈత కొట్టడం, సైకిల్ తొక్కడం ఇవి ఊపిరితిత్తుల కెపాసిటీని పెంచుతాయి.

3. బూరలు గాని, గాలి దిండు గానీ బాగా ఊదుతూ వుంటే గాలి నడక ఊపిరితిత్తుల్లో బాగా జరుగుతుంది. లంగ్‌పవర్ పెరుగుతుంది.

4. ఫ్లూట్ వాయించడం, బిగ్గరగా పాడడం, బాగా దమ్ము పట్టేలా ఆపకుండా గుక్కతిప్పకుండా పద్యాలు చదవడం. ఇవన్నీ ఊపిరితిత్తుల బలాన్ని పెంచే మంచి ఎక్సర్‌సైజులు!

5. ఆయాసం రోగి ఇంట్లో వున్నప్పుడు కుక్కపిల్లలు, పిల్లులు వంటివి పెంచడం మంచిదికాదు. వాటిని దగ్గరగా తీసుకోవడం, ఎత్తుకొని ముద్దులాడడం వలన వాటి మీద వుండే "ఫంగస్" ఆయాసాన్ని పెంచేందుకు అవకాశం వుంది. జలుబు, తుమ్ములు వచ్చేవారిక్కూడా ఇది వర్తిస్తుంది.

6. చల్లగాలి, చన్నీళ్ళ స్నానం, ఐస్ కల్సిన వస్తువుల్ని శాశ్వతంగా వదిలేయండి. ఫ్యాన్ గాలికి అలవాటు పడకుండా వుంటే మంచిది. ఫ్యాన్ లేకుండా పడుకోవడం క్రమేణా అలవాటు చేసుకోవడం అవసరం.

7. ఆయాసం తీవ్రంగా రావడానికి కారణం ప్రాణం పోతుందేమోననే భయం! అనవసరంగా భయపడకండి. ఖంగారులో ఊపిరి తీసుకోగలిగిన దానికన్నా తక్కువగా తీసుకొంటారు. అది ఆయాసాన్ని మరింత పెంచుతుంది. ఆయాసాన్ని తగ్గించి, ఆయాసానికి ఆయాసానికి మధ్య గ్యాప్ పెరిగేలా చేసేందుకు, ఎప్పుడో తప్ప ఇప్పుడు అంతగా ఆయాసం రావట్లేదండి – అని రోగి సంతోషంగా చెప్పుకొనేలా ఆయుర్వేద మందులు సహకరిస్తాయి.

ఆస్తమా వ్యాధిని శాశ్వతంగా నిర్మూలించండి....ఇలా

కొన్ని రోగాలకు ప్రత్యేకమైన కారణాలుంటాయి. టైఫాయిడ్ జ్వరమో, టీబీ జబ్బో, కుష్టు వ్యాధో వస్తే – ఇదిగో ఫలానా సూక్ష్మజీవి శరీరంలో ప్రవేశించి ఈ జబ్బు వచ్చింది – అని తేల్చి చెప్పవచ్చు. ఎయిడ్స్ వ్యాధి కూడా అంతేకదా....ఫలానా HIV అనే వైరస్ వలన ఈ జబ్బు వస్తోంది – అనే కారణం కన్పిస్తుంది తేటతెల్లంగా! ఇంకా ఆ సూక్ష్మజీవిని చంపి, వ్యాధిని తగ్గించడం ఎలా......అనే విషయం గురించి ఆలోచించేందుకు ప్రయత్నించేందుకు అవకాశం అనేది ఏర్పడుతుంది.

కొన్ని అనూహ్యమైన కారణాల వలన ఊపిరితిత్తుల్లో ప్రాణవాయువును నడిపే గొట్టాల వంటి బ్రోంకియోల్స్ మూసుకుపోవడం వలన మాత్రమే ఈ వ్యాధి వస్తోంది.

ఒక్కమాటలో చెప్పాలంటే కిటికీలూ తలుపులూ మూసేస్తే ఇంటి లోపలికి గాలి ఎలా రాదో....అలా అయిపోతుంది ఊపిరితిత్తుల పరిస్థితి!

మరి దీనికి విముక్తే లేదా...? వుంది? ఇది చదవండి!!

ఉబ్బసానికి ఆయుర్వేద నివారణ : ఊపిరితిత్తుల్లో ఊపిరి సంచారాన్ని నిరోధించడం కారణంగా ఏర్పడే ఆయాసం మూడు స్థాయిల్లో కన్పిస్తుంది.

1. ఊపిరితిత్తుల లోపల వాతం చేరి, లోపలి పొరల్ని ఉద్రేకింపచేయడం కారణంగా (IRRITATION OF THE BRONCHAL MUCOSA) ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం అమితంగాచేరి పోయి ఆయాసం, దగ్గు, కళ్ళెపడటం, గురగురశబ్దం. పాముబుసకొట్టినట్లు ఊపిరి తీసుకొంటుంటే శబ్దం రావడం ఇవన్ని జరగవచ్చు.

2. ఊపిరితిత్తుల్లో ఊపిరినడిచే మార్గం (BRONCHIAL LUMEN) సన్నపడటం కారణంగా ఊపిరిఅందనట్లుయి, ఆయాసం, ఉబ్బసం, ఇంకా అనేక భయంకర ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులు ఎంఫైసీమా అనే ప్రాణాంతక వ్యాధితో సహా ఏర్పడే అవకాశం ఉంది.

3. ఈ ల్యూమెన్ అనే ఊపిరినడిచే మార్గం పూర్తిగా మూసుకుపోయినప్పుడు ఊపిరితిత్తి పూర్తిగా కొలాప్స్ అయిపోయి ప్రాణపాయస్థితి ఏర్పడవచ్చుకూడా!

లోపలి పొరలువాచి పోవడం కారణంగా ఇది మూసుకుపోవచ్చు. ట్యూమర్ కారణం గాకుండా ఇలా జరగవచ్చు. ఇంకా మరికొన్ని ఇలాంటి కారణాలు ఉన్నాయి.

"ఆస్తమా" అనేది ఊపిరితిత్తుల్లో వచ్చే ప్రధానమైన వ్యాధుల్లో ఒకటి.

సాధారణంగా ఆస్తమా చిన్నప్పటినించే మొదలౌతూవుంటుంది. చిన్నప్పుడే రాకపోయిన ఏ వయసులో అయినా ఇది మొదలవవచ్చు కూడా!

ఊపిరినడిచే మార్గం (Bronchi) సన్నబడడం కారణంగా, శబ్దంతో కష్టంగా గాలి పీల్చుకునే శారీరక పరిస్థితిని ఆస్తమా అంటారు.

ఇందుకు అనేక కారణాలున్నాయి. ఎలర్జీల కారణంగా వచ్చేది అందులో ఒకటి! శరీరానికి సరిపడని ఆహారపదార్థాలు, పీల్చేగాలిలో ఉండే దుమ్ము, ధూళి, కొన్ని మొక్కల పరమాణరేణువులు, ఇతర కాలుష్యాలు–వీటిలో ఏవైనా ఈ ఎలర్జీని కల్గించవచ్చు. తుమ్ములు, జలుబు, ఎగ్జీమా వంటికొన్ని చర్మవ్యాధులు కూడా దానికి తోడుగా ఎలెర్జీ కారణంగా ఏర్పడి అనుబంధంగా నడుస్తుండవచ్చు.

మానసిక కారణాలు కూడా ఆయాసం రావడానికి ముఖ్యపాత్ర పోషిస్తూ వుంటాయి. ఒక్కసారి. ఊపిరితిత్తుల్లో ఏర్పడిన కఫాన్ని బైటకు తోసేటందుకోసం శరీరం దగ్గుని ప్రేరేపిస్తుంది. ఒక్కోసారి బ్రాంకయిటిస్ అంటే, ఊపిరితిత్తుల్లో సూక్ష్మజీవి రోగాల కారణంగా ‘దగ్గు’ అనే వ్యాధి లక్షణం కూడా ఇందులో వుండవచ్చు. గుండె ఎడమవైపు భాగం ఫెయిలవడం వలన కూడా ఉబ్బసం ఏర్పడుతుంది.

ఊపిరితిత్తుల్లో ఇతర వ్యాధులు దీనికి కారణం కావచ్చు. అన్నిరకాలుగానూ పరీక్షించుకున్నాకే, ఉబ్బసం అనేది కేవలం ఎలెర్జీ వలన మాత్రమే వస్తోందని నిర్ధారించుకుని అప్పుడు చికిత్స ప్రారంభించడం మంచిది.

‘రోగి’ ఎలెర్జీకి కారణమయే వస్తువుల్ని తెలుసుకోవడంలోనే చికిత్స ఆధారపడి ఉందనేది ముఖ్యమైన విషయం!!

1. క్రమవృద్ధి లక్ష్మీవిలాసరసం, తాళక సింధూరం, శ్వాసకురారం, సమీరపన్నగరసం, తామ్రభస్మ, ప్రవాళపంచామృతం, ప్రవాళభస్మ, మాత్రభస్మ, రసభస్మ, తామ్రవంగం, శుక్తి, శృంగి, శ్వాసానందవటి, కనకాసవం, వాసారిష్ట, వాసాకంటికారిహ్యాం, తాళీసాదిచూర్ణం, స్వచ్ఛంద భైరవి, తెకరాజ మరీచం ఇలా ఉబ్బసంపైన శక్తివంతంగా పనిచేసే ఆయుర్వేద ఔషధాలు మందులషాపుల్లో దొరికేవి వున్నాయి. వ్యాధిని బట్టి, రోగి శరీర తత్త్వాన్ని బట్టి ఔషధాన్ని, దాని మోతాదునీ నిర్ధారించవలసి వుంటుంది.

2. ఉబ్బసంలో ఆయాసాన్ని, దగ్గునీ తగ్గించేందుకు ఆయుర్వేదం చెప్పిన అనేక మూలికలలో తేలికగా దోరుకుతూ ఆమిత శక్తివంతంగా పనిచేసేవాటిని సౌలభ్యం కోసం వివరిస్తున్నాం.

అడ్డరసం, ఉత్తేరేణి, కర్కాటకశృంగి, పుష్కరమూలం, వాకుడువస, కురాసానివాము, కృష్ణతులసి వీటిలో గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో కొన్ని దొరుకుతాయి, మూలికలు అమ్మే షాపుల్లో కొన్ని దొరుకుతాయి.

వీటిలో దొరికినవాటిని సేకరించుకొని, ఎండించుకొని, మెత్తగాదంచిన చూర్ణాన్ని, 1/2 చెంచా మోతాదులో ఉదయమూ సాయంత్రమూ తేనెతో కలిపి తీసుకొంటూ వుంటే ఉబ్బసం తేలికగా కంట్రోల్లోకి వస్తుంది!

ఇది మీరు వాడుకొంటున్న మందులకు అదనం అని గమనించండి.

సుదర్శనచూర్ణం అనే ఔషధం ఆయుర్వేదమందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఊపిరితిత్తుల్లో ఏ వ్యాధితో బాధపడ్తున్న వారయినా సరే ఈ ఔషధాన్ని తప్పనిసరిగా వాడుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఇంప్‌కాప్స్ కంపెనీవారివి టాబ్లెట్ల రూపంలో దొరుకుతున్నాయి కూడా! ఉత్తరేణి కంపెనీ కాల్చి దాని మసిలోంచి తెల్లటి సత్వాన్ని వేరు చేస్తారు. ఇది ఉత్తరేణి క్షారం. అపామార్గక్షారం పేరుతో ఇది మందుల షాపుల్లో దొరుకుతుంది. దీన్ని చిటికెడంత తీసుకొని, కొద్దిగా తేనెతో రంగరించి తింటే, ఊపిరితిత్తుల్లో కఫం బైటకు వెళ్ళగొట్టేస్తుంది. ఆయాసం తగ్గుతుంది. బ్రోంకియల్ స్పాజమ్‌ని నివారిస్తుంది.

ఊపిరితిత్తుల్లో శ్లేష్మం
(SPUTUM EXPECTORATION)

1. తాళిసాది చూర్ణం పొడిని తేనెతో కలిపి పావు చెంచా మోతాదులో తీసుకొంటే, కఫం త్వరగా తగ్గుతుంది. కళ్ళె తెగకపోవడం వలన ఎడతెగకవచ్చే దగ్గు ఆగుతుంది. నొప్పిలో ఉపశమనం కన్పిస్తుంది.
2. శృంగభస్మ, ప్రవాళభస్మ, తాళక భస్మ, తామ్ర భస్మ, రసభస్మ....... ఇవన్నీ తగినంత మోతాదులో కలిపి తీసుకొంటూ అనుపానం ఆ తాళిసాది చూర్ణం తీసుకొంటూ, వుంటే, త్వరగా న్యూమోనియా కూడా తగ్గుతుంది కఫం ఆగుతుంది.
3. వాసా కంటకారి లేహ్య 1 చెంచా మోతాదులో తీసుకొంటూ, వాసారిష్ట గానీ, కానవాసరం గానీ నాలుగైదు చెంచాల ఔషధాన్ని నీళ్ళతో కలిపి తాగితే ఈ వ్యాధి లక్షణాల్లో మంచి ఫలితం కన్పిస్తుంది.
4. శ్వాసానంద వంటి మాత్రలు పూటకు ఒకటి చొప్పున రెండు లేక మూడుసార్లు తాళిసాది చూర్ణంతో గానీ, వాసారిష్టతో గాని తీసుకొంటూ వుంటే, ఊపిరితిత్తుల్లో వ్యాధులు త్వరగా తగ్గుతాయి.
5. వాము, ఆవనూనె, ఆవాలు, ఇంగువ, ఉత్తరేణి సెనగలు లేతవి, శొంఠి, ఉలవలు, కర్జూరాలు, వేప జిగురు, కరివేపాకు, కలబంద, రావిచిగుళ్ళు, ముల్లంగి, మెంతులు, కుక్కపొగాకు, మారెడు ఆకులు, బూడిద గుమ్మడికాయ, జాజికాయ, జాపత్రి, చేమంతి పూలు, జీలకర్ర, తుంగ ముస్తలు, తులసి, తెల్లమద్ది చెట్టు బెరడు, పుదీనా, పసుపు – ఇవన్నీ ఊపిరితిత్తుల్ని బలసంపన్నం చేసేందుకు ఎవరికి వారు కఫవ్యాధుల్లో వాడుకోదగిన మూలికలు. ఆయుర్వేద వైద్యుని సలహా పైన వాడుకొంటే మంచిది.

6. కఫాన్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టడంలో అపామార్గ క్షారం అనే మందు అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని అతితక్కువ మోతాదులో 500 మి.గ్రా. ల వరకూ తేనెతో కలపి రెండుపూటలా తీసుకోవాలి. ఇది జలోదరం, వాపులు, దగ్గు, జలుబు, కఫం ఇతర శ్లేష్మ వ్యాధుల్లో బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. శ్లేష్మాన్ని బైటకు వెళ్ళగొట్టడం దీని ముఖ్యమైన విధి.
7. విజయభైరవి, రసేంద్రవటి అనే రెండు ఔషధాలు ఈ కఫ వ్యాధులు, క్షయ, న్యూమోనియాలలో అద్భుతమైన ఫలితాలిస్తున్నాయి. ఈ రెండు ఔషధాలలో ఊపిరితిత్తుల్లో కలిగే చాలా వ్యాధుల్ని, దీర్ఘ వ్యాధుల్ని సమర్ధవంతంగా నివారించవచ్చు.

ఎన్నటికీ వదలని గజ్జి

గజ్జి పూర్తిగా వదలకుండా ఎప్పటికప్పుడు తిరగబెడ్తూ వున్నదంటే, గజ్జికురుపులు వచ్చిన పిల్లలతో కలిసి మీ పిల్లలు తిరగడం ముఖ్యకారణం. మీ పిల్లల స్నేహితులందరికీ కలిపి ఒకేసారి చికిత్స చేయించవలసినంత అవసరం కూడా కలగవచ్చు కూడా ! చర్మవ్యాధి నిపుణుల సలహా పొందండి.

1. ఉత్తరేణి చెట్టు మీ ఇంటి పక్కన కంపల్లో కూడా పెరుగుతుంది. పట్టణ వాసులక్కూడా తేలికగా దొరికే మొక్క! సమూలంగా తీసుకొని, ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని నేరుగా గానీ, నువ్వుల నూనెతో తడిపి గాని ఒళ్ళంతా పట్టించండి. సాధారణంగా గజ్జి కురుపులు ముఖం మీద రావు. అందుకని మిగిలిన శరీర భగంలో పట్టించి, నలుగుపెట్టి నట్లు వలిచేస్తే గజ్జి పురుగులు నశిస్తాయి. పుళ్ళు తగ్గుతాయి.
2. కుక్కతులసి సమూలంగా ఇలాగే చేసినా గజ్జికురుపులు తగ్గిపోతాయి.
3. చాల్ మొగరాయి తైలం పట్టిస్తే గజ్జి పురుగులు నశించి పుళ్ళు త్వరగా మానుపడ్తాయి.
4. సూర్యకాంత రసం అనే ఔషధాన్ని వాడుతూ వుంటే ఈ గజ్జి పురుగులు, తదితర చర్మవ్యాధులు త్వరగా నశిస్తాయి.
5. ఎండించిన వేపాకు, ఎండించిన సునాముఖి ఆకు, పసుపు కొమ్ములు ఎండించిన బొప్పాయి. చెట్టు ఆకులు, వాటిని సమానంగా తీసుకోండి. మెత్తగా దంచిన పొడికి సమానంగా నాము (సుద్ద) కలిపి నూరి భద్రపరచుకోండి. అరచెంచా పొడిని తీసుకొని తడిపి, గజ్జి కురుపులు వచ్చిన చోట పట్టుగా వేస్తే పురుగులు నశించి త్వరగా పుళ్ళు తగ్గుతాయి.

అరికాళ్ళలో పగుళ్ళు (CRACKED SOLE)

అరికాళ్ళు పగలడానికి పరిశుభ్రత సరిగా పాటించకపోవడమే ముఖ్యకారణం. వాత శరీరతత్త్వం వున్న వారికి ఇవి ఎక్కువగా కన్పిస్తాయి. ఫంగస్ చేరడం ముఖ్యకారణం.

1. ఉప్పు వేసి, నీటిని గోరువెచ్చగా కాచి ఓ బేసిన్‌లో పోసి పాదాలు అందులో వుంచి పదినిమిషాలు నానిన తర్వాత తీసి, వాడిన టూత్ బ్రెష్‌తో గానీ, ఇందుకోసం ఉపయెగించే రాయితోగాని, సన్నవి ఆకురాతితో గానీ బాగా రుద్ది బెరడు పోయేలా చెయ్యండి. లోపలమట్టి కొట్టుకుపోవాలి. ఆ తర్వాత పిండ తైలం అనే ఔషధం ఆయుర్వేద మందుల షాపుల్లో వుంటుంది. దాన్ని పగుళ్ళు బారిన చోట రుద్దితే త్వరగా పగుళ్ళు ఆగుతాయి.
2. జీడిపప్పు పైన బెరడుని స్పిరిట్‌లో వేసి నానబెడ్తారు. నానిన జీడిపప్పు బెరడుని మెత్తగా గుజ్జులా చేసి అరికాళ్ళు పగిలినచోట పట్టిస్తే త్వరగా పగుళ్ళు తగ్గుతాయి.
3. మామిడి చెట్టు జిగురుని పల్చగా చేసి పట్టించినా అరికాళ్ళ పగుళ్ళు తగ్గుతాయి.
4. సంపెంగపూలని తలలో పెట్టుకోవడానికి మాత్రమే వాడుతుంటాం కదా ! పూలని అలా వాడుకున్న తర్వాత పారేయకుండా ఎండించి మెత్తగా దంచండి. నాలుగు రెట్లు నీళ్ళుపోసి, మూడోవంతు నీరు ఆవిరయ్యేలా చిక్కని కషాయం తీసి వడగట్టండి. ఈ కషాయానికి సమానంగా కొబ్బరినూనె గాని నువ్వుల నూనెగాని కలిపి మళ్ళీ మరిగించండి. నూనె మాత్రమే మిగిలి నీరు ఆవిరయ్యే వరకూ మరిగించి దంచి మళ్ళీ వడగట్టండి. ఇది సంపెంగ నూనె ! దీన్ని అరికాళ్ళ పగుళ్ళమీద రుద్దితే పగుళ్ళు పోతాయి. తలకేకాదు, మీసాలక్కూడా సంపెంగ నూనె మంచిదే కదా !

తెల్ల బట్టవ్యాధి

స్త్రీలకు ఇది సహజం. అన్ని సందర్భాల్లోనూ ఇది సూక్ష్మజీవుల కారణంగానే వస్తోందనుకోవడం పొరబాటు. తెలుపు అవుతోందనగానే మెట్రోజిల్, టినిడాజోల్ వాడటానికి ముందు, రోగి స్వంత కారణాలు వున్నాయేమో పరిశీలించాలి, గర్భాశయ దోషాలు, అమితమైన వేడి కారణంగానే ఎక్కువ మందిలో ఈ వ్యాధి కలుగుతుంది.

1. అరటి పువ్వు, అరటి ఊచ, లేత అరటి కాయలు ఇవన్నీ తెల్ల బట్ట వ్యాధిలో స్త్రీలకు ఉపశమనాన్నిచ్చే ముఖ్య ఆహారపదార్థాలు. మరిచిపోకండి.
2. అడ్డసరం మొక్కలు మన ప్రాంతాల్లో ఎక్కువగా దొరుకుతాయి. దీని పువ్వుల్ని ఎండించి మెత్తగా దంచిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో తేనెతో గాని, చిక్కని కషాయం కాచి గానీ రెండు పూటలా తాగుతూ వుంటే తెల్లబట్ట వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది.
3. "ప్రదరాంతకలోహం" అనే ఔషధాన్ని రెండు పూటలా ఒక్కొక్కటి చొప్పున విడవకుండా కొన్నాళ్ళు వాడితే, తరచూ కలిగే గర్భాశయ దోషాలు తెల్లబట్ట వ్యాధి తప్పకుండా తగ్గుతాయి.

గర్భాశయ దోషాలు, గర్భస్రావం

మాటిమాటికీ గర్భస్రావం అవడానికి చాలా కారణాలున్నాయి. ఏకారణాలు ఎలా వున్నా, గర్భిణీగావున్న స్త్రీ అమితంగా వేడిచేసే స్వభావం కలిగి వేడిని పెంపొందించే ఆహార విహారాలు చేసినప్పుడు గర్భస్రావం కలిగే ప్రమాదం కూడా వుంటుంది. ఈవిషయం గుర్తుంచుకోండి. వైద్యుల సలహా పాటించండి. ఈ ఉపాయాల్ని ఆచరణలో పెట్టండి.

1. బూరుగ చెట్టు బంకని తీసుకొని, శుభ్రం చేసుకోండి. మోచరసం అని కూడా అంటారు దీన్ని పచారీ షాపుల్లో దొరుకుతుంది. పావుచెంచా మోతుదులో తేనెతో కలిపి తీసుకొంటే, గర్భస్రావం కాకుండా వుంటుంది. గర్భం వచ్చాక కూడా వాడడం కొనసాగిస్తే గర్భాన్ని నిలుపుతోంది.
2. ఎర్రకలువ, తెల్లతామర - వీటి దుంపలు గాని, గింజలుగాని గర్భాశయంలోపల చలవనిచ్చి, వేడిని తగ్గించి, గర్భస్రావం కాకుండా నిలుపు చేస్తాయి. నిరపాయకరంగా పనిచేసే ఉపాయాలివి. దుంపని లేదా గింజల్ని సేకరించి, ఎండించి, దంచిన పొడిని పావు చెంచా మోతాదులో తీసుకొని తేనెతో రెండు పూటలా తీసుకోవడమే!
3. బాలసూరోద్యమం, ప్రదరాంతకలోహం రెండు ఔషధాలూ విడవకుండా వాడూతూ వుంటే, గర్భాశయ దోషాలు త్వరగా తగ్గుతాయి. గర్భం కలుగుతుంది. గర్భం నిలుస్తుంది.
4. నాగకేసరాలు పచారి షాపుల్లో దొరుకుతాయి. వీటిని కూడా మెత్తగా దంచిన పొడిని పావుచెంచా మోతాదులో తేనెతో రెండు పూటలు తీసుకొంటూ వుంటే గర్భస్రావం కాకుండా నిలుపు చేయడానికి సహకరిస్తాయి.

5. పుష్కరమూలం అనే మొక్క, పొగడచెట్టు బెరడు, రుద్రజడ మొక్క, రావిచెట్టు బెరడు, పళ్ళు ఇవన్నీ గర్భాన్ని నిలుపు చేసేందుకు ఉపయోగపడేవే, దొరికితే వాటిని సేకరించుకొని, ఎండించి మెత్తగాదంచిన పొడిని పావు చెంచా నుంచి అరచెంచా నుంచి అరచెంచా మోతాదులో ఎక్కువసార్లు వాడడం మంచిది.

6. లక్ష్మణపంజి అనే మొక్క మన గ్రామీణ ప్రాంతాలలో తేలికగా దొరుకుతుంది. రైతుల సహకారంతో తీసుకోండి. ఈ మొక్కని సమూలంగా తీసుకొని, ఎండించి మెత్తగా దంచిన పోడిని పావు చెంచా మోతాదులో రెండు పూటలా తేనెతో తీసుకోండి. గర్భం నిలుస్తుంది.

అధిక ఋతుస్రావం

మాతృత్వాన్ని సంతరించుకొంటుంది కాబట్టి స్త్రీ జన్మ ఒక విధంగా వరం! నెల నెలా నెలసరి, అధిక రక్తస్రావం, దానికి సంబంధించిన ఇతర అనారోగ్యాలు ఇదొక శాపం!! గర్భాశయ దోషాల కారణంగా అధికంగా ఋతురక్తస్రావం అవడాన్ని ఆయుర్వేద పరిభాషలో "అసృగ్దరం" అంటారు. 'కుసుమరోగం' అని తెలుగులో అంటుంటారు.

ఇందుకు ముఖ్యమైన కారణాలు కొన్ని వున్నాయి,

శాకోపవాసా దతి మైథునాచ్చ
విదాహిభి శ్చాప్ర మతివ దుష్టమ్!
ప్రవర్తతేయోనిషునాద
శావిహ్యసృగ్దరంతం ప్రబలంహి విద్యాత్"

బసవ రాజీయం అనే వైద్య గ్రంథంలో తెలుగువారి ఆహారపు అలవాట్లను దృష్టిలో పెట్టుకొని చెప్పిన కారణాలివి!

శాకాలు అంటే కూరలు. తెలుగు వారు కూరల్ని వండుకుని తినే పద్ధతి అనారోగ్య కారకంగా వుంటుంది. చింతపండు ఎక్కువగా వాడుతారు. శనగపిండి వాడకం మరీ ఎక్కువ. నూనెలో వేసి కూరల్ని నల్లగా వేయించి దానికి 'డీప్ ఫ్రై' అనే అందమైన పేరు పెట్టి, బొగ్గుముక్కల్ని 'కూర' అనుకొని తింటూ వుంటారు. స్త్రీలలో అనేక గర్భాశయ దోషాలు పెరగడానికి ఇవి కారణం అయి అధిక రక్తస్రావం అవుతోంది.

అతిమైథునం :

లైంగిక కార్యక్రమాలలో అతిగా పాల్గొన్నా ఈ పరిస్థితి రావచ్చు.

ఉపవాసాలు :

మన కుటుంబం వ్యవస్థలో ఇంటి చాకిరీ స్త్రీలపైన చాలా బరువు మోపుతోంది! బండెడు చాకిరీ చేసి చివరికి తిండి ధ్యాస చచ్చిపోయి ఉపవాసాలు చేసే స్త్రీలు ఎక్కువ. వండడంలో చూపించే శ్రద్ధ తినడంలో చూపించక పోవడం కూడా ఒక కారణం.

విదాహ :

శరీరంలో వేడిని పెంచే ఆహార పదార్థాలను అతిగా తీసుకోవడం కూడా రక్తస్రావం పెరగడానికి కారణం. మన ఊరగాయలు, మన మషాలాలు తక్కువ హాని చేయడం లేదని, వాటి దుష్టప్రభావం ఏదోక రూపేణ మనల్ని ఇబ్బంది పెడ్తుందనీ, స్త్రీల విషయంలో ఇది గర్భాశయాన్ని దెబ్బతీసి ఆగకుండా రక్తస్రావం అయ్యేలా చేయవచ్చనీ గమనించగలిగితే ఈ వ్యాధిని తగ్గించవచ్చు.

ఇలాంటి కారణాలే రక్తం అధికంగా స్రవించడానికి కారణం అవుతాయి.

రోగి వాతదోషం ఎక్కువగా వుండి, వివిధ వాత వ్యాధులతో బాధపడ్తున్నదైనప్పుడు, వాతాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలు కూడా తోడైనప్పుడు ఆమెకు అధిక రక్తస్రావం అవుతోంది. ఆ లక్షణాలు ఇలా వుంటాయి.

1. పొత్తి కడుపులో నొప్పి
2. రక్తం నురుగుగా మోదుగ పువ్వు రంగులో అవుతుంది.
3. ఒక్కోసారి నల్లగా కూడా కావచ్చు. వేడి ఎక్కువగా వున్న స్త్రీలకు వేడిచేసే ఆహార విహారాలు తోడైనప్పుడు 1. రక్తం మరీ ఎర్రగా అవుతుంది. పరిశీలించి చూస్తే నలుపు వర్ణం కలిసినట్లుంటుంది. 2. వేగంగా వరద ముంచుకొచ్చినట్ల వుతుంది. 3. రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు వేడిగా, మంటలు పుడ్తున్నట్లు వుంటుంది.
4. జననాంగం పరిసర ప్రాంతం అంతా రూక్షంగా వుంటుంది.

   రక్తస్రావం అవుతున్న స్త్రీ కఫ దోషాలతో బాధ పడ్తున్నదైనప్పుడు. 1. రక్తస్రావం పాండు వర్ణంలో వుంటుంది. 2. జిగటగా వుంటుంది. 3. ఎక్కువగా అవుతుంది. 4. కష్టంగా, గట్టిగా అవుతుంది. ఆగి ఆగి నెమ్మదిగా అయినట్లు వుంటుంది.

ఏ దోషంతో రోగి వుందో ఎలా తెలుసుకోవడం అనే సందేహానికి తేలికగా అర్థం అయ్యేలా ఇలా చెప్పవచ్చు.

రక్తస్రావం అవుతున్నప్పుడు గర్భాశయం లోంచి, పొత్తి కడుపులోంచి, జననాంగం లోంచి పోట్లు, నొప్పి వస్తే–అది వాతదోషం వలన కలుగుతోందని అర్థం. వాతం చేసే పనులు మానేయాలి. నలుపు నీలం రంగు కలిసిన ఎర్రని రక్తం స్రవిస్తూ వేడిగా, మంటలుగా, వేగంగా అవుతుంటే అది పిత్తదోషం అంటే, అతి వేడి వలన

కల్గిందని అర్థం. వేడిచేసేవి తినడం మానేసి బాగా చలవచేసేవి తీసుకొంటేనే మందులు పనిచేసి రక్తస్రావం ఆగుతుంది. బంకగా, నెమ్మదిగా, పాండు రంగులో తెల్లగా అవుతుంటే అది కఫదోషం వలన అవుతున్నట్లు అర్థం చేసుకోవాలి.

ఈ వ్యాధి ఏర్పడటానికి కారణం ఏదైనా కానీండి, ఏర్పడిన తర్వాత రోగి చేసే అపథ్యాలు వ్యాధిని మరింత పెంచేవిగా వుంటాయి. చలవ చేసేవి గానూ, వాతాది దోషాలు కలగకుండానూ, తేలికగా అరిగేవి గానూ వుండే ఆహారపదార్థాలు ఈ వ్యాధిని బాగా కంట్రోల్లో వుంచుతాయి.

మౌలికంగా రక్తస్రావం అనేది వేడి వలన కలిగే వ్యాధి!

1. కర్పూర శిలాజిత్ అనే ఔషధాన్ని పంచదారతో కలిపి అరచెంచా మోతాదులో తీసుకొని బియ్యం కడిగిన నీళ్ళు తాగితే రక్తస్రావం ఆగుతుంది.

2. నేతి బీరకాయలు, ఆకు కూడా ఈ వ్యాధిని తగ్గించే ఔషధాలు. ఆకుల్ని మెత్తగా దంచి, అందులో జీలకర్ర పొడి, పంచదార కలిపి తాడితే రక్తస్రావం ఆగుతుంది. వేడిని తగ్గిస్తాయి. నేతిబీర ఆకులు, కాయలు కూడా!

3. తామర పువ్వు లోపలి కేసరాలు, లొద్దుగ చెక్క సమానంగా తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని పాలలో కలిపి తాగితే ఋతుదోషాలు ఆగుతాయి.

ప్రదరాంతక రసం, బాల సూర్యోదయం అనే రెండు ఔషధాల గురించి బసవరాజీయం వైద్యగ్రంథం విపులంగా వివరించింది. ఇవి రెండూ అసాధ్యమనుకున్న ఈ కుసుమ రోగాన్ని తగ్గించడానికి ఉపయోగపడతాయి.

పుష్యానుగ చూర్ణం, లాక్షాదిచూర్ణం ఇవి రెండూ సమానంగా తీసుకొని, కలిపి అరచెంచా మోతాదులో తేనెతో తీసుకొంటూ బాలసూర్యోదయం ప్రదరాంతక రసం వాడుకుంటూ ఉంటే ఖచ్చితంగా మార్పు కన్పిస్తుంది.

తొందరపడి గర్భాశయాన్ని తొలగించ బోయేముందు కొంత కాలం ఈ ఆయుర్వేద ఔషధాల మీద ఆధారపడడం మంచిది. అయితే, ఏదీ తెల్లవారేసరికి సాధ్యం కాకపోవచ్చు.

మోకాళ్ళ నొప్పులకు ఆయుర్వేద చికిత్స

మనిషి బరువును మోస్తున్నది మోకాలే. కదిలేది, కదిలించేది, నడిచేదీ, నడిపించేదీ, వేగంగా పరిగెత్తించేదీ మోకాలే. మోకాలు సహకరిస్తేనే కదలగలుగుతాడు మనిషి. లేకపోతే కుంటినడకే గతి!

తొడ ఎముక చాలా బలంగానూ, లావుగానూ, పెద్దదిగానూ ఉంటుంది. దీన్ని 'ఫీమర్ ఎముక' అంటారు. ఇది ఒక చివర తుంటితోనూ, రెండవ చివర మోకాలు

చిప్పతోనూ అనుసంధానమై ఉంటుంది. ఈ తొడ కండరాలే మోకాలును కదిలించటానికి తోడ్పడతాయి.

మోకాలి చిప్ప (Patella) తో కలిసిన భాగాన్ని పటెల్లా ఫీమోరల్ జాయింట్ అంటారు. మోకాలి చిప్ప రెండవ కొనకు, ముంగాలు అంటే, మోకాలుకీ పాదానికీ మధ్యభాగంలో ఉండే పెద్ద ఎముక టిబియాను కలిసి ఉంటుంది. ఈ మొత్తం కీలుని 'మోకాలు' అంటారు.

తొడ ఎముక, మోకాలి చిప్ప, ముంగాలి ఎముకల అడుగున మెత్తని ఎముక పదార్థంతో తయారైన ఒక దిండు ఉంటుంది. దీన్ని 'మెనిస్కస్' అంటారు. మోకాలుపైన బరువును తట్టుకోగలిగేందుకు ఈ దిండు ఉపయోగపడుతుంది. వీటన్నింటి మధ్యా ఒక రకం ద్రవం నిండిన సంచుల వంటివి అమరివుంటాయి. ఈ సంచిని 'బర్సా' అంటారు.

ఎముకల మధ్య వత్తిడి, రాపిడీ కలగకుండా కుషన్‌లాగా ఇవి ఉపయోగపడతాయి. ఈ ఎముకలను తాళ్ళలాంటి మాంస కండరాలు గట్టిగా కట్టి అనుసంధానించి ఉంచుతాయి. వీటిని లిగమెంట్లని పిలుస్తారు.

ఈ లిగమెంట్లు చిరిగిపోవటం, తెగిపోవటం, వాచిపోవటం లాంటి అనేక కారణాలు నొప్పిని తెస్తాయి.

వీటిలో ఏ భాగం దెబ్బ తిన్నా తొడ ఎముకతో మోకాలి చిప్పగానీ, మోకాలి చిప్పతో టిబియా ఎముకగానీ రాపిడి కలిగి వాచిపోతాయి. దీన్నే రోగుల భాషలో ఎముకలు అరిగిపోయాయి అంటారు.

ఎముకలు అరిగిపోవటానికి కారణాలు అనేకం ఉన్నాయి. చికిత్స కూడా ఆ కారణాలను బట్టే ఉంటుంది. ఒక్కోసారి మోకాలు కీలుని మొత్తం మార్చి కొత్త కీలును కృత్రిమంగా తయారుచేసి వేయాల్సి వస్తుంది.

చిరిగిన కండరాలు ఎక్స్‌రేలలో కనిపించవు. కానీ మోకాలు ఎముకలు పక్కకు ఒరిగిపోవడం లాంటివి తెలుస్తాయి. ఆర్థోస్కోపి గాని, ఎమ్ఆర్ఐ స్కానింగ్ గానీ చేస్తే, కారణాన్ని తెలుసుకోగలుగుతారు.

కీళ్ళవాతం కారణంగా కూడా మోకాలులో వాపు, నొప్పి, మంట, కీలు బిగుసుకొని కదలకపోవటం లాంటి బాధలు ఏర్పడవచ్చు. దీన్ని 'ఆర్థ్రయిటిస్' అంటారు.

మోకాలు లోపలి మెత్తని ఎముకభాగాలుగానీ, ఇతర కండరాలు, లిగమెంట్లు, టెండన్లవంటి మృదువైన భాగాలు గానీ, బర్సాలాంటి ద్రవపదార్థం నిండిన సంచులుగానీ, ఎముకలుగానీ ఏవి గాయపడినా, లేక ఆర్థ్రయిటిస్‌కు లోనయినా మోకాలు కీలు మొత్తాన్ని మార్చే శస్త్రచికిత్స వరకూ దారి తీయవచ్చు!

లిగమెంట్లు గాయపడినప్పుడు విశ్రాంతిలో ఉన్నా, నొప్పి వదలకుండా బాధపెడుతూనే ఉంటుంది. లోపలి గాయాన్ని బట్టి నొప్పి తీవ్రత ఆధారపడి ఉంటుంది. తక్కువ స్థాయి నొప్పిని స్ప్రైన్ అంటారు.

తీవ్రమైన నొప్పి కలిగినప్పుడు మోకాలుపైన వత్తిడి తగ్గించి దానికి విశ్రాంతి ఇవ్వటం అవసరం. గొంతుక్కూర్చోవటం, బాసిపీటలేసుకొని కూర్చోవటం, మెట్లెక్కటం, బరువులు మోయటం లాంటి కారణాల వలన మోకాలు పైన వత్తిడి పడుతుంది.

సాధారణంగా మోకాలు 135 డిగ్రీల దాకా అటూ ఇటూ తిరుగుతుంది. లోపల రాపిడి కలగకుండా కాపాడే దిళ్ళు, కుషన్లు శక్తిమంతంగా పనిచేస్తున్నాయి కాబట్టే, మనిషి నూరేళ్ళపాటు నిలబడి, నడిచి, పరిగెత్తగలుగుతున్నాడు. కూర్చోగలుగుతున్నాడు.

మోకాలిని కాపాడుకోవటం అనేది మన మనుగడ రీత్యా చాలా అవసరం.

మంచుముక్కలతో కాపడం పెట్టటం, మోకాలి పైన వత్తిడి తగ్గించేందుకు దాన్ని గట్టిగా బిగించి ఉంచే 'నీ క్యాప్' లాంటి తొడుగు తొడిగి మోకాలు కదలకుండా ఉంచటం అవసరం.

అయితే చక్రాల కుర్చీల వంటివి వాడుకొంటూ సాధ్యమైనంత వరకూ నడవకుండానే పనులు జరుపుకోగలిగేలా ప్రయత్నించటం అవసరం. ఇవన్నీ మధ్యతరగతి లేదా ఉన్నత తరగతి వ్యక్తులకు చెల్లుబాటు అయ్యే సలహాలు,

ఒక నాట్యకళాకారుడు, ఒక జిమ్నాస్ట్, ఒక క్రీడాకారుడు ఈ పరిస్థితి ఏమిటనేది ప్రశ్న. ఒక రిక్షా కార్మికుడికి, ఒక ముఠా కూలీకి, ఒక రైతన్నకు చెప్పటానికి పనికొచ్చే సలహాలు లేవు. వైద్యశాస్త్రంలో అతి సమాన్యుడి గురించి అంతగా ఉండదు. ఏదో ఒక కారణం వలన మోకాలి లోపలి భాగాలు గాయపడటం గురించి అలా ఉంచుదాం.

అకారణంగా వచ్చే మోకాలి నొప్పులే ఎక్కువ మందిని బాధిస్తున్నాయి. ఆ అనేక అకారణాల్లో మనం చేసే కారణాలే ఎక్కువ. ఆయుర్వేదం ఏం చెపుతోందో ఒక పరిశీలన చేద్దాం.

నెయ్యి, నూనెలు లేకుండా డైటింగ్ చేయటం వలన మోకాలు లోపల రాపిడి పెరిగి ఎముకలు వాచిపోతాయి. నెయ్యి, నూనెల్ని పరిమితంగా వాడటం అవసరం. పూర్తి ఎండు ఆహారం మంచిది కాదు.

ఫ్రిజ్జులో పెట్టిన మంచినీళ్లు, పెరుగు, మజ్జిగ ఇతర ఆహార పదార్థాలు, అతి చల్లని పదార్థాలు, కూల్‌డ్రింకులూ, ఐస్‌క్రీములూ వీటిని అతిగా తినేవారికి మోకాలి నొప్పులు, కీళ్ళవాతపు నొప్పులూ త్వరగా వస్తాయి.

సరయిన వేళకు భోజనం చేయకపోవటం, రాత్రిపూట టీవీలకు అంటుకుపోయి, అర్ధరాత్రి దాకా జాగరణలు చేయటం, అల్పభోజనం, అర్ధభోజనం, అతి భోజనం ఇలాంటి ఆహారాన్ని తీసుకొనేవారికి వాతం పెరిగి మోకాళ్ళలో నొప్పులు కలుగుతాయి. మధ్య తరగతి, దిగువ మధ్య తరగతి గృహిణులలో ఈ అలవాటు ఎక్కువ. వీరిలో నొప్పుల శాతం కూడా ఎక్కువే!

మన దేశపు అధ్వాన్న రోడ్లమీద ప్రయాణం కన్నా కొండల్లో గుట్టల్లో గుర్రపు స్వారీ తక్కువ శ్రమతో ఉంటుంది.

క్యాంపులకు తిరిగే వారిలో మోకాళ్ళ నొప్పులు ఎక్కువగా ఉండటానికి వాతం పెరగటం కారణం.

సాయంత్రం ఐదుకే ఆఫీసు నుంచి ఇంటికి వచ్చేసి 'గూట్లో దీపం, నోట్లో ముద్ద' అన్నట్టు జీవించే పరిస్థితి ఇవ్వాళ చాలామందికి లేదు. అందుకని వాతవ్యాధుల తాకిడి వీరికి ఎక్కువగా ఉంటుంది.

మోకాళ్ళ నొప్పులొచ్చాయనగానే, వాతాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలను మార్పు చేసుకొని, జీవన విధానాన్ని శరీరానికి అనుకూలంగా చేసుకోగలిగితే, మోకాళ్ళ నొప్పులకు కారణమైన అంశాలు సరి అవుతాయి.

శరీరంలో ఏర్పడిన లోపాన్ని లేక దోషాన్ని సరిచేసుకొనే ప్రయత్నాన్ని శరీరం నిరంతరం చేస్తూ ఉంటుంది. దానికి అనుకూలతను మనం ఇస్తే నొప్పులు సర్దుకుంటాయి. ఇది చిన్న సూక్ష్మం.

మనం ఏ మాత్రం మారకుండా మందులతోనే రోగాన్ని తగ్గించుకోవాలనే ధోరణి వలన వ్యాధులు దీర్ఘవ్యాధులుగా మారుతున్నాయి. చివరికి శస్త్రచికిత్స దాకా దారితీస్తున్నాయి.

వగరు, పులుపు, మసాలాకారం, పులవబెట్టిన పులిసిన ఆహారపదార్థాలు వాతాన్నీ, నొప్పుల్నీ పెంచుతాయి. కష్టంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలు వదిలేయండి.

విరేచనం సాఫీగా అయ్యేలా చూసుకోండి. పచ్చళ్ళు, ఊరగాయలు, అతి మషాలాలు, జంక్‌పుడ్స్ పేరుతో దొరికే అపాయకరమైన ఆహారాలు ఆయుష్షును తగ్గించేస్తాయి.

చల్లగాలిలో తిరగటం, ఏసీ గదుల్లో ఉండటం మానగలగాలి.

టిఫిన్లకు మనం అలవాటుపడ్డాకే కీళ్ళవాత రోగుల సంఖ్య పెరిగింది. ఇడ్లీ, అట్టు, వడ లాంటి టిఫిన్లు వాతాన్ని పెంచుతాయి. బొంబాయిరవ్వ ఉప్మా కీళ్ళ వాతానికి ప్రధాన ప్రేరకం, పూరీ, చపాతీలతో తినే కుర్మాలు, కర్రీలు నొప్పుల్ని పెంచకపోతే ఆశ్చర్యపోవాలి. ఈ టిఫిన్ల నుంచి బైటపడి ఆరోగ్యవంతమైన ఆహారం తీసుకొంటేనే నొప్పులు తగ్గుతాయి. డాక్టర్లనూ, మందులనూ కాదు, మన జీవిత విధానాన్నే మార్చాలి.

రాత్రి వండిన అన్నంలో పాలుపోసి, తోడుపెట్టి ఉదయాన్నే తింటే టిఫిన్ బారినించి బైటపడవచ్చు. చలవ చేసి వాతం అదుపులోకి వస్తుంది.

రాగి, జొన్న, సజ్జలకు ప్రాధాన్యతనివ్వండి. వరి వాడకాన్ని తగ్గించండి.

సునాముఖి ఆకు తెచ్చుకొని విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేందుకు కావలసినంత మోతాదులో తీసుకొని చారు కాచుకొని తాగండి. వాతం తగ్గుతుంది. విరేచనం అయి నొప్పులు తగ్గుతాయి.

శనగలు, బఠాణీలు, అల్చందలు, బొబ్బర్లు, మొలకెత్తిన విత్తనాల పేరుతో తినే

శనగలు, పెసలూ ఇలాంటివన్నీ మానేయటమే మంచిది. చేపలు, రొయ్యలు నొప్పుల్ని పెంచేవే!

ఆయుర్వేద వైద్యుని పర్యవేక్షణలో జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ ఔషధ సేవన చేస్తే మోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

మా అనుభవంలో అమవాతారివటి, గగనాది వటి అనే రెండు ఔషధాలు ఈ వ్యాధిని అదుపులో పెట్టటంలో మంచి ఫలితాలను గమనించాము.

మోకాలి లోపలున్న ఎముకలు, కండరాలలో వాపును తగ్గించి, మోకాలు తిరిగి దానికదే సాధారణ స్థాయికి వచ్చేందుకు ఈ ఔషధాలు సహకరిస్తున్నాయి. ఇవి నొప్పి మందులు కావు.

నొప్పికి కారణమయ్యే అంశాలను అదుపు చేసే మందులు, ఈ వ్యాధిని బాగా అర్థం చేసుకోగలిగితేనే దాన్ని నివారించుకోవటం రోగికి సాధ్యం అవుతుంది.

నొప్పులు అనగానే రుమాటిజం అనే పేరు ముందుగా గుర్తొస్తుంది. కాళ్ళలో వచ్చే నొప్పులు రుమాటిక్ నొప్పులు అవునోకాదో వైద్యుని సంప్రదించి తగిన సలహా పొందండి అదనంగా ఈ ఉపాయాలు పాటించండి!

1. మహాయోగ రాజు గుగ్గులు అనే ఔషధం పూటకు ఒక మాత్ర చొప్పున రోజూ మూడు లేక నాలుగుసార్లు వాడుతూ వుంటే, చాలా ఉపశమనం కలుగుతుంది.
2. కర్పూర తైలం ఔషధాన్ని వాచిన చోట రుద్ది వేడి చూపిస్తే త్వరగా నొప్పి తగ్గుతుంది.
4. దురదగొండి మొక్క వేరు గానీ, మునగ చెట్టు వేరుగానీ ఎండించి దంచిన పొడిని 1 చెంచా మోతాదులో తేనెతోగాని, మజ్జిగలో కలిపిగానీ, కషాయం కాచుకొనిగానీ తాగవచ్చు.
5. శిలాజిత్వాది యోగం అనే ఔషధం కీళ్ళలో వాపుల్ని తగ్గించడంలో బాగా ఉపయోగపడ్తుంది. ఉదయం సాయంత్రం ఒక్కొక్కటి చొప్పున వాడుకోవాలి.
6. గగనాదివటి కీళ్ళవాతంలో మంచి ఉపశమనాన్నిస్తుంది. ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్కటి చొప్పున వాడుకోవాలి.
7. వావిలి చెట్టు మీ ఊళ్ళో కూడా పెరిగే మొక్కే! పెద్దల్ని అడిగి తెలుసుకోండి. సమూలం తీసుకొని మెత్తగా దంచిన పొడిని చిక్కటి కషాయం తీసుకొని పావుగ్లాసు మోతాదులో రెండు పూటలా తాగుతుంటే, కీళ్ళలో ఏర్పడే నొప్పులూ పోట్లూ తగ్గుతాయి. పెద్ద చెట్టు దొరికినప్పుడు ఆకులూ, చెట్టు బెరడూ వాడుకోవచ్చు.
8. పారిజాతం ఆకుల్ని ఆహారపదార్థంగా తీసుకోవచ్చు. లేదా ఎండించిన పొడిని అరచెంచా మోతాదులో తేనెతో తీసుకొంటే కీళ్ళవాతం నెమ్మదిస్తుంది.

నడుము నొప్పికి ఆహార వైద్యం

వెన్నుపాముకి ఒక తలకాయ, రెండు చేతులూ, రెండు కాళ్ళూ వ్రేళ్ళాడటమే మనిషి శరీరం అంటే! కాళ్ళు లేకపోయినా, చేతులు లేకపోయినా శరీరం ఉంటుంది కానీ, వెన్నుపాములో ఏ చిన్నతేడా వచ్చినా శరీరం కూలబడిపోతుంది.

వెన్నుపాము అనేది ఒంటిరాయి వరుసలో కట్టిన ఒంటిస్తంభం మేడ లాంటిది. రాయికీ రాయికీ మధ్య సున్నం ఉన్నట్టే వెన్నుపూసకూ వెన్నుపూసకూ మధ్య డిస్క్ అనే మెత్తటి ఎముక పదార్థం ఉంటుంది. ఈ డిస్క్ మీద వెన్నుపూసలు ఆడుతూ ఉంటాయి. అందుకే మనం శరీరాన్ని అటూ ఇటూ స్వేచ్ఛగా తిప్పగలుగుతున్నాం.

డిస్క్‌లో కలిగే మార్పులు నడుము నొప్పికి ప్రధాన కారణం అవుతాయి. నడుములో రెండు వెన్నుపూసల మధ్యన కాళ్లోకి వెళ్ళే నరం పడి నలిగి కాలంతా లాగేస్తున్నట్లు నొప్పి పడుతుంది. ఆ నరాన్ని సయాటికా నరం అనీ, దీన్ని సయాటికా నడుమునొప్పి అనీ పిలుస్తారు.

వెన్నుపూసలతో అనుసంధానించిన కండరాలు, నరాలు, ఎముకలు లేదా జాయింట్లలో దేనివల్లనైనా నడుమునొప్పి కలగవచ్చు. అకస్మాత్తుగా రావచ్చు. దీర్ఘకాలం నిలబడి ఉండవచ్చు కూడా! తరచూ వస్తూపోతూ ఇబ్బంది పెట్టవచ్చు. ఒక మోస్తరు నొప్పి నుంచి తీవ్రమైన నొప్పిదాకా ఎంత స్థాయిలోనయినా రావచ్చు. చేతుల్లోకీ, వెన్నులోకీ, కాళ్లోకి వ్యాపించి ఆయా ప్రాంతాల్లో కూడా నొప్పితో పాటు తిమ్మిరి, మొద్దుబారి స్పర్శ తెలియకపోవటం, బలహీనంగా అయిపోవటం లాంటివి కలగవచ్చు.

మానవాళికి సంబంధించి అత్యంత ప్రాచీనమైన ఐదు బాధల్లో నడుంనొప్పి ఒకటి. ప్రతి పదిమందిలో తొమ్మిది మందికి నడుమునొప్పి ఏదో ఒక సందర్భంలో వచ్చే వుంటుంది. అందులో ఐదుగురికి తప్పనిసరిగా ప్రతి ఏడాదీ తిరగబెడుతూనే వుంటుంది. దీన్ని వైద్యపరంగా 'లుంబాగో' అని పిలుస్తారు. వచ్చిన నొప్పి ఒక నెలలోపు తగ్గితే అది ముంచుకొచ్చిన (acute) నొప్పి అనీ, మూడు నెలలపాటు తగ్గకపోతే అది దీర్ఘవ్యాధిగా మారిందనీ అర్థం. ఇందుకు నడుము లోపల కండరాలు, నరాలు, ఎముకలలో తేడాలు ఏర్పడటం ఒక కారణం అయి వుండవచ్చు.

సాధారణంగా మామూలు నడుంనొప్పిని అశ్రద్ధ చేసి దీర్ఘవ్యాధిగా మార్చుకొనేది మనమే. మన ఆహార విహారాలే అందుకు ప్రధాన కారణాలవుతాయి.

నడుమునొప్పి తీవ్రతతో పాటు ఒక్కోసారి విరేచనం ఆగకపోవడం మూత్రం బట్టలోనే అయిపోవటం లాంటి బాధలు కలగవచ్చు. నడిచి టాయిలెట్ దాకా వెళ్ళగలిగే ఓపిక లేదన్నట్లుగా అవుతుంది పరిస్థితి. పడుకోలేకపోవటం, జ్వరం, బరువు కోల్పోవటాలవంటివి కూడా కలగవచ్చు. దెబ్బతగలటం, ఆస్టియో పొరోసిస్

లాంటి కారణాల వలన నడుము లోపలి ఎముకలు పెళుసుబారి చిట్లి నొప్పి కలుగుతూ ఉండవచ్చు.

ఎక్కువమందికి నడుంనొప్పి కేవలం వెన్నుపూసల లోపల ఏర్పడే తేడాల వలనే కలుగుతోన్నప్పటికీ, నడుంనొప్పితో బాధపడేవారిలో 85 శాతానికి నడుము లోపల ఏ కారణమూ ఏ తేడాలూ లేకుండానే నొప్పి ఏర్పడుతోంది. అందుకు వారి ఆహారం, వారి విహారాలు, వారి ఆలోచనా సరళి, వారి మనస్తత్వాలే కారణం అవుతున్నాయి.

ఉద్యోగ ఒత్తిడులు, ఎక్కువ సేపు కూర్చొని పనిచేయటం, శరీరానికి తగిన వ్యాయామం లేకపోవటం ఇవన్నీ నడుంనొప్పికి తగిన కారణాలే.

రోజూ మనం తినే ఆహారంలో అకారణ నడుం నొప్పిని తెచ్చిపెట్టే అంశాలు చాలా వున్నాయి. అవసరానికి మించి రెఫ్రిజిరేటర్లలో ఆహారపదార్థాలను నిల్వ వుంచుకొని తినటం, వేళాపాళా లేని ఆహారపు అలవాట్లు, టీవీలకు అంటుకుపోయి, అర్ధరాత్రిదాకా జాగరణ చేయటం, ఆందోళనలు, దిగుళ్ళు, ఒత్తిళ్ళు, చింతా, శోక, భయ, దుఃఖాదులన్నీ అకారణంగా వచ్చే నడుమునొప్పికి కారణాలే!

మలబద్ధత, అజీర్తి, గ్యాసు, పేగుపూత లాంటి జీర్ణకోశ వ్యాధులు కూడా నడుము నొప్పిని తెచ్చిపెడతాయి. నొప్పి మందులు తిరిగి కడుపులో బాధల్ని పెంచుతాయి. ఈ విధంగా నొప్పి ఎన్నటికీ తగ్గనిదిగా మారిపోతుంది.

ఆరోగ్యవంతమైన జీవన శైలినీ, మానసిక ప్రశాంతతనీ అలవరచుకోండి. వేళకు భోజనం, వేళకు నిద్ర, ప్రాతఃకాలంలోనే లేవటం, తగినంత వ్యాయామం లాంటి అలవాట్లు నడుము నొప్పిని అదుపులో వుంచుతాయి.

కాలవిరేచనం అయ్యేలా చూసుకోండి. అందుకోసం విరేచనాల బిళ్ళలు వాడాలని చూడకండి. మొదటిబిళ్ళ వేసుకొన్న రోజే మొదటి తప్పు చేసినట్టు. కొన్నిరోజుల తరువాత డబ్బాడు మందు మింగినా కడుపు కదలక ఎప్పటికప్పుడు ఇంకా గట్టి మందుకోసం వెదకాల్సిన పరిస్థితి వస్తుంది. అందుకని ఆహారంలోనే మార్పులు చేసుకుని విరేచనం ఫ్రీగా అయ్యేలా చూసుకోవాలి.

మీరు స్థూలకాయులైతే బరువు తగ్గే ప్రయత్నం చేయండి. బరువు తగ్గాలన్నా ఆహారంలో మార్పు అవసరం. బరువు తగ్గించే ఆహారం, అజీర్తిని తగ్గించే ఆహారం, కీళ్ళవాతాన్ని తగ్గించే ఆహారం, గ్యాసుని తగ్గించే ఆహారం, నడుము నొప్పిని తగ్గించే ఆహారం ఇవన్నీ ఒకటే! ఒకదానికి జాగ్రత్త తీసుకుంటే చాలు అన్ని వ్యాధులకూ సర్వరోగ నివారిణిలాగా ఉపయోగపడుతుంది.

పులుపు, నూనె, తీపి – ఇవి గ్యాసునీ మలబద్ధతనీ, స్థూలకాయాన్నే కాదు, నడుము నొప్పిని కూడా పెంచుతాయన్నమాట. బెల్లం, శనగపిండితో వండిన తీపి పదార్థాలు, పాలు, ఫ్రిజ్జులో పెరుగు నడుమునొప్పిని పెంచుతాయి.

అలచందలూ, బఠాణీలూ, శనగలు, బొబ్బర్లు, అధిక ప్రోటీన్లు కలిగిన పప్పుధాన్యాలన్నీ వాతపు నొప్పుల్ని, నడుమునొప్పినీ పెంచేవిగానే ఉంటాయి. చన్నీళ్ళ స్నానం, చల్లగాలులలో తిరగటం నడుమునొప్పి ఉన్నవారికి చెడుని కలిగిస్తాయి. బీర, పొట్ల, సొర, తోటకూర, పాలకూర, మెంతికూర, బెండ, దొండ, వంకాయ ఇవన్నీ లేతవిగా ఉంటే ఎలాంటి అపకారమూ చెయ్యవు. ముదిరిన వంకాయ నడుమునొప్పిని పెంచుతుంది. కూరగాయల రసాన్ని తీసి అందులో చింతపండు వేయకుండా చారు కాచుకొని రోజూ తాగుతూ వుంటే నడుము నొప్పి దరికి రాదు.

ఒక్క విషయం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. కేవలం నడుము లోపల వెన్నుపూసల్లో తేడాలవలనే నడుము నొప్పి వస్తుంటే, నొప్పిలో పెరుగుదల తగ్గుదలలు ఎందుకేర్పడుతున్నాయి? అంటే నొప్పిని పెంచే అంశాలు ఇంకేవో ఉన్నాయన్నమాట. వాటిని ట్రిగ్గరింగ్ ఫ్యాక్టర్‌లంటారు. ఇప్పటిదాకా నడుమునొప్పి ఉన్నవారు మానాలని చెప్పినవన్నీ ఈ ట్రిగ్గరింగ్ ఫ్యాక్టర్లేనని గమనించాలి. వాటిని మానటమే ముఖ్య చికిత్స. అదే రూపాయిలో తొంబయి పైసల చికిత్స అనుకోండి. డాక్టర్లిచ్చేది మిగిలిన పదిశాతం చికిత్స. నడుము నొప్పితో బాధపడేవారు ఆ పదిశాతం చికిత్సపైనే ఆధారపడి తొంబయి శాతం చికిత్సని అశ్రద్ధ చేస్తున్నారు.

బాగా చలవచేసే ఆహార పదార్థాలకు ప్రాముఖ్యత ఇవ్వండి. బార్లీ, సగ్గుబియ్యం, సబ్జాగింజల్లాంటి ద్రవపదార్థాలు ఎక్కువగా తీసుకోండి. రాగులు, సజ్జలూ ఎక్కువ ఉపయోగపడతాయి. ముఖ్యంగా నలభై వయసు దాటిన వారందరూ విధిగా రాగులూ, సజ్జలూ తిని తీరాలని నియమం పెట్టుకోవాలి.

బూడిదగుమ్మడి, సొరకాయ, బీరకాయ లాంటి చలవనిచ్చే కూరగాయల తురుములో పెరుగు కలిపి తాలింపు పెట్టిన పెరుగుపచ్చడి మంచిది. రాగి, జొన్న, సజ్జ వీటిని మొలకెత్తించి వేటికదే మరపట్టించుకోండి. కొంచెం గోధుమపిండిలో రాగి లేదా జొన్న లేదా సజ్జపిండి కలిపి పుల్కాలు చేసుకుని ఈ పెరుగు పచ్చడితో నంజుకొని తినండి.

ఇడ్లీ, అట్టు, పూరీ, ఉప్మా లాంటి టిఫిన్లన్నీ నడుమునొప్పి పెరిగేందుకే తోడ్పడతాయి. వాటిని వదిలేస్తేనే నొప్పి తగ్గుతుంది.

నడుము నొప్పిని తగ్గించేందుకు మా అనుభవంలో గగనాదివటి, ఆమవాతారివటి అనే రెండు ఔషధాలు గొప్ప ఫలితాలు సాధించటాన్ని గనమించాము. నిర్భయంగా వాడుకోవచ్చు. వెన్నుపూసలలో వాపుని, కండరాలలో బిగుతునీ తగ్గించి నొప్పిని ప్రేరేపించే వాతాన్ని అదుపు చేయడం ద్వారా నొప్పిని ఆపగలగటం ఈ రెండు ఔషధాల పరమ ప్రయోజనం.

మెడ నొప్పికి ఆయుర్వేద నివారణ

వెన్నెముక లోపల ఎముక భాగాలు దెబ్బ తిన్నాయనటానికి 'స్పాండైలోసిస్' అనే పదాన్ని ఉపయోగిస్తారు. వెన్నుపూసల్లో వచ్చే కీళ్ళవాతం ఇది. వెన్నుపాముల మధ్య నరాలు నలిగి, మెడనుంచి నడుము క్రింది భాగం వరకూ నొప్పి, తిమ్మిరితో పాటు, కాళ్ళు, చేతులు, నడుము, మెడ భాగాలకు సంబంధించిన కండరాలు బలహీనపడతాయి.

వెన్నుపాము ఒంటిస్తంభం మేడలాంటిది. వెన్నుపాము అనే స్తంభానికి రెండు కాళ్ళు, రెండు చేతులు, ఒక తల వ్రేలాడుతున్నాయి. కాళ్ళు లేకపోయినా, చేతులు లేకపోయినా శరీరం ఉంటుంది. కానీ వెన్నుపాము లేకపోతే శరీరం లేదు.

రాయికీ రాయికీ మధ్య సిమెంటులాగానే, వెన్నుపూసల మధ్య మెత్తని ఎముక పదార్థం ఉండి, వెన్నుపూసల్ని బంధించి ఉంచుతుంది. ఈ మెత్తని ఎముక పదార్థాన్ని 'డిస్క్' అంటారు.

మెదడు నుంచి బయలుదేరిన నరాలన్నీ రెండుపాయల జడలాగా అల్లుకొని ఈ వెన్నుపాము మధ్యలోని రంధ్రాల గుండా వెన్నుపాము చివరి దాకా వ్యాపిస్తాయి. ఈ నరాల శాఖలు వెన్నుపూసల మధ్య ఉన్న డిస్క్ ద్వారా బయటకు వచ్చి శరీరం మొత్తానికి నాడీ వ్యవస్థను అందిస్తాయి. ఒక్కోసారి ఈ డిస్కులు అణిగిపోవటం, పక్కకి జరిగిపోవటం వలన పై వెన్నుపూస, కింది వెన్నుపూస మీదకు వాలిపోతుంది.

అందువలన వెన్నుపూసల మధ్యలోంచి వెళ్ళే నరం వాటి మధ్యన పడి నలిగి, మెడనొప్పి, పోటు, తిమ్మిరి, కండర బలహీనతలు కలుగుతాయి. దీన్ని సర్వికల్ స్పాండైలోసిస్ అంటారు. సర్వికల్ అంటే, మెడ భాగం అని! ఇది నడుము భాగంలో జరిగితే 'లంబార్ స్పాండైలోసిస్' అంటారు.

శరీరంలో ఏ భాగంలో పదేపదే ఒత్తిడి పడుతుందో ఆ భాగానికి చెందిన వెన్నుపూసలలో స్పాండైలోసిస్ త్వరగా వస్తుంది. దీన్ని పదే పదే కలిగే ఒత్తిడి గాయం (Repetitive strain injury) అంటారు. అదే పనిగా కంప్యూటర్ల ముందు కదలకుండా కూర్చొనే వారికి, బస్సుల్లో అతిగా ప్రయాణం చేసేవారికీ, అందాకా ఎందుకు, అదే పనిగా కూరలు తరిగినా స్పాండైలోసిస్ రావచ్చు.

ఇది రావటానికి పెద్ద మేడమీంచి కిందపడినంత ప్రమాదం ఏమీ జరగనవసరం లేదు. నేలమీది గరిటనో, పెన్సిలునో వంగి అందుకొనే చిన్న ప్రయత్నం చాలు నడుములోనో, మెడలోనో స్పాండైలోసిస్ రావటానికి ! రోగి జీవిత విధానాన్ని మార్పు చేసుకోవటం ఒక్కటే దీనికి అసలు పరిష్కారం.

కడుపులోకి మందులు వేసినంత మాత్రాన, పక్కకు జరిగిపోయిన లేక అణిగిపోయిన డిస్కు తిరిగి యథా పరిస్థితికి రావటం అనేది జరగదు. క్రింది వెన్నుపూస మీదకు వాలిపోయిన పై వెన్నుపూస తిరిగి పైకి వెళ్ళిపోయి దాని స్థానంలో అది కూర్చోదు. అలా వెన్నుపూసను సాధారణ స్థితికి తీసుకువచ్చే మందులు అంటూ ఉండవు. స్పాండైలోసిస్‌కు మందులతో చేసే చికిత్స వెన్నుపూసలో ఏర్పడిన గాయాన్ని సరిచేయటానికి ఉద్దేశించింది కాదు.

మరి చికిత్స పరమార్థం ఏమిటీ? ఆయుర్వేద మార్గం గురించి కొంత పరిశీలన చేద్దాం!

ఒక్కొక్క రోజు మరీ ఎక్కువగా, ఒక్కొక్కరోజు మరీ తక్కువగా, ఒక్కొక్కరోజూ సమస్థితిలో... ఇలా మెడనొప్పి ఎక్కువ తక్కువలుగా ఉండటానికి నొప్పిని కలిగిస్తున్న ఇతర అంశాలు ఏవో ఉండి ఉంటాయని మనం మొదట గుర్తించాలి.

మన ఆహార విహారాలే ఈ నొప్పి పెరుగుదలకూ, తరుగుదలకూ కారణాలుగా ఉంటాయి. వాటిని ట్రిగ్గరింగ్ ఫ్యాక్టర్స్ అంటారు. నొప్పిని ప్రేరేపించే ఈ అంశాలు శరీరంలో వాతాన్ని వికటింపచేస్తాయి. ఎముకలు - కండరాల వ్యవస్థను, నాడీ వ్యవస్థను ఈ వాత వికారం అనేక ఇబ్బందులకు గురిచేసి నొప్పులను తెచ్చిపెడుతోంది. వాతవికారాలను కలిగించే వాటిలో ముఖ్యమైనది అజీర్తి. కఠినంగా అరిగే ఆహార పదార్థాలను అరిగించగల స్థాయిలో జీర్ణశక్తి లేనప్పుడు కడుపులో సక్రమంగా జీర్ణం కాని ఆహారం 'ఆమం' అనే దోషంగా మారి వాత వికారాన్ని కలిగిస్తుంది. వాతం అదుపులో ఉంటే, నొప్పి కూడా అదుపులో ఉంటుంది. అందుకని, ఆమం ఏర్పడకుండా చూడటం, వాతాన్ని ఉపశమింపచేయటం, ఎముకలను బలసంపన్నం చేయటం, ఎముకలలో ఏర్పడిన వాపును తగ్గించటం, కండరాలు సాగి స్వేచ్ఛగా కీళ్ళు కదిలేలా చూడటం, నొప్పిని ప్రేరేపించే ఇతర అంశాలను కూడా అదుపులో పెట్టటం ఆయుర్వేద చికిత్సలో ముఖ్య లక్ష్యాలుగా ఉంటాయి.

వయోధర్మాన్ననుసరించి, వృద్ధాప్యంలో ఏర్పడే బాధల్లో ఇది ఒకటి. నలభయిలు దాటిన స్త్రీ పురుషుల్లో ఇది సహజమైన విషయం కాగా, పురుషుల్లోనే ఎక్కువగా కనిపిస్తుంది. ఎక్స్-రేలు తీసి చూస్తే సర్వైకల్ స్పాండైలోసిస్ ఉన్నట్లు కనిపించిన వ్యక్తులు కూడా మెడనొప్పి తాము ఎరగమని అనేవారు చాలామంది ఉన్నారు. ఇందుకు ఆయుర్వేదం చెప్పిన కారణమే ముఖ్యమైంది.

వాత వికారం కలిగినప్పుడే నొప్పులు వస్తాయి గానీ, మెడ వెన్నుపూసలలో తేడా ఉన్నంత మాత్రాన నొప్పి వచ్చి తీరాలనేది లేదన్నమాట! వెన్నుపూసల మధ్య డిస్కు పూర్తిగా ధ్వంసం అయిపోయి, వెన్నుపాము కూలిపోయే పరిస్థితి వస్తే నొప్పి తీవ్రంగా ఉంటుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో శస్త్రచికిత్స తప్పనిసరి అవుతుంది. అందాకా పరిస్థితి

వెళ్ళకుండా తప్పించుకొనేందుకు ఆయుర్వేదం చెప్పిన మార్గమే ఉన్నతమైందిగా కనిపిస్తోంది.

Chronic degeneration అంటే, దీర్ఘకాలంపాటు వెన్నుపూసల మీద వత్తిడి కారణంగా మెడవెన్నుపూసలు, వాటికి సరఫరా అయ్యే కండరాలు, వాటిలోంచి వెళ్ళే నరాలు ఇవన్నీ ధ్వంసం అయిపోయాక మందులకోసం ఆరాటపడి ప్రయోజనం ఉండదు. శరీరమే తనంత తానుగా వాటిని సరిచేసుకోవటానికి, తట్టుకోవటానికి తగిన అవకాశం మనం ఇవ్వలేకపోతే, వ్యాధి దీర్ఘవ్యాధిగా మారి ఆపరేషన్ దాకా తీసుకువెళ్తుంది. ఆపరేషన్ అంటే పరేషానే కదా మరి!

మెడ కండరాలు స్తంభించి పోయి, నొప్పితో అటూ ఇటూ మెడను తిరగనీయకపోవటం, భుజాలు, చేతుల్లోకి నొప్పి ప్రవహిస్తున్నట్టు అనిపించటం, తిమ్మిరి, సూదులతో గుచ్చుతున్నట్టనిపించటం, స్పర్శ తెలియకపోవటం, చేతులు కదిలించలేని స్థితి, ఎడమచేయి నొప్పి పెడుతుంటే గుండె నొప్పి కావచ్చు నేమోనని భయంలాంటి బాధలు కలుగుతాయి. ఈ మొత్తం పరిస్థితిని మానసిక ఆందోళనలు, చింతా శోక భయ దుఃఖాదులు ఎప్పటికప్పుడు పెంచి పోషిస్తూ ఉంటాయి.

వాతవ్యాధులు ఏవి వచ్చినా మొదటగా మనసును సంతోషంగా ఉంచుకోవటం కోసం రోగి తన ఆలోచనా విధానాన్ని మార్చుకోవలసి ఉంటుంది. ఇది జరగకుండా డాక్టరును, మందులను మారుస్తూ ఉంటే ఉపయోగం ఏమీ లేదు. మారవలసింది. మొదటగా రోగి. మెడకు తగిన మృదువైన వ్యాయామం ఇవ్వటం, పులుపునీ, అల్లం వెల్లుల్లి మషాలాలనూ మానటం, కంప్యూటర్ ముందు కూర్చొనే విషయంలో తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవటం, మలబద్ధతని సరిచేసుకోవటం, మెడకు ఉప్పు కాపు పెట్టుకోవటం, ఆయుర్వేదంలో చెప్పిన కర్పూర తైలంలాంటివి మెడకు పట్టించి సన్నగా మర్దన చేయించుకోవటం జరగాలి. వాతాన్ని పెంచే ఆహార విహారాలను వదిలేయాలి. అర్ధరాత్రి దాకా టీవీలకు అంటుకొని కూర్చోవటం మానాలి. అతిగా ప్రయాణాలు, మెడమీద ఒత్తిడి కలిగించే పనులకు దూరంగా ఉండాలి. మనసు ప్రశాంతంగా ఉంచుకోవాలి. ఈ మాత్రం జాగ్రత్తలు తెలియక కాదు, తెలిసి చేసే అపరాధాలను ప్రజ్ఞాపరాధాలంటారు. అవే మెడనొప్పిని ఆపరేషన్ దాకా తీసుకువెడతాయి. ఈ వ్యాధి గురించి రోగి తెలుసుకోవలసింది చాలా ఉంది.

నొప్పి మెడలో వచ్చినా, వెన్నులో వచ్చినా, ఇతర కీళ్ళలో వచ్చినా ఈ చికిత్సా సూత్రం అన్నింటికీ వర్తిస్తుంది. ఓపికగా కూర్చోబెట్టి రోగికి వివరించి చెబితే ఈ వ్యాధి త్వరగా తగ్గుతుంది. మా అనుభవం గగనాదివటి, అమవాతారివటి అనే రెండు ఔషధాలు ఈ వ్యాధిని అదుపులో పెట్టటంలో మంచి ఫలితాలిస్తున్నట్టు గమనించాము. నొప్పిని ప్రేరేపించే అంశాల్నీ, వాతాల్నీ అదుపులో పెట్టటమే మందుల ప్రయోజనం అని మరొకసారి మనవి చేస్తున్నాను.

'హార్ట్ ఎటాకని భయపెట్టే గ్యాస్ ట్రబుల్ - నివారణ

కడుపులో గ్యాసు అందరికీ వుంటుంది. రంగు, రుచి, వాసన లేని వాయుపదార్థం ఈ గ్యాసు. ఎప్పటికప్పుడు విరేచన మార్గం గుండా బైటకు పోతూ వుంటుంది. కడుపులో ఏర్పడే వాయువుల సమూహాన్నే 'గ్యాసు' అంటున్నాం. కార్బన్‌డయాక్సైడ్, ఆక్సిజన్, నైట్రోజన్, హైడ్రోజన్, మీథేన్, సల్ఫర్ లాంటివి కలిసి వుంటాయీ గ్యాస్‌లో!

1 నుంచి 4 పింట్‌ల వాయువు కడుపులో సాధారణంగా వుంటూ వుంటుంది మనుషులందరికీ! అందుకని 10–15 సార్లు చిన్నగానో, పెద్దగానో, శబ్దంగానో, నిశ్శబ్దంగానో ఈ వాయువును విరేచన మార్గం ద్వారా శరీరం బైటకు విసర్జిస్తుంది. కడుపులోంచి ఇలా బైటకు పోయే సాధారణ వాయువుని 'అపాన వాయువు' అంటాం. దీన్ని స్వేచ్ఛగా బైటకు పోనీయాలి. కడుపులోనే నిర్బంధిస్తే పొట్టలోని అవయవాలను దెబ్బతీస్తుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రం చెప్తోంది.

గ్యాస్ ఏర్పడేది ఇలా : జీర్ణకోశం అనేది నోరు, నాలుకలతోనే మొదలౌతుంది. గొంతు నుంచి కడుపుదాకా వుండే ఈ సోఫేగస్ అనే నాళం, దాని తర్వాత కడుపు, చిన్నప్రేవులు, పెద్దప్రేవులు, చివరికి మలాశయం ఇవన్నీ కలిసి జీర్ణకోశం ఏర్పడుతుంది. ఈ జీర్ణకోశంలో ఎక్కడైనా గ్యాస్ ఏర్పడవచ్చు.

3 రకాలుగా కడుపులోకి వాయువు (గ్యాస్) చేరుతుంది నోటితో పీల్చుకున్న గాలి : తినేటప్పుడు, తాగేటప్పుడు, మాట్లాడేప్పుడు, నవ్వేటప్పుడు, ఏడ్చేటప్పుడు మనకు తెలియకుండానే కొంచెం గాలిని కూడా మనం పీల్చుకుంటూ (ఎయిరోఫేజీయా) వుంటాం! పొగత్రాగే వాళ్లు, చూయింగ్‌గమ్, వక్కపొడి లాంటివి నమిలేవాళ్లు, దంతాలు సరిగాలేని వాళ్లు ఎక్కువ గాలిని కడుపులోకి పీలుస్తారు.

త్రేన్పులద్వారా చాలావరకు ఈ కడుపులో గాలి బైటకు పోతుంది. మిగిలిన గాలిలో కొంతభాగం చిన్నప్రేవులలో జీర్ణం అయిపోతుంది (Absorption). మిగతాది పెద్ద ప్రేవుల్లోకి చేరి, విరేచన మార్గం ద్వారా బైటకు పోతుంది. కాబట్టి, రోజూ అపాన వాయువులు పరిమిత సంఖ్యలో రావటం సహజ ప్రక్రియే నన్నమాట!

కడుపులోనే పుట్టే కార్బన్‌డయాక్సైడ్ : కడుపులోకి ఆమ్లం విడుదల అవుతుంది. అలాగే కొన్ని రకాల జీర్ణాశయ స్రావాలూ విడుదల అవుతాయి. వీటిలో బైకార్బొనేట్‌తో కలిసి ఆమ్ల పదార్థాలు కార్బన్‌డయాక్సైడ్ రక్తంలో కలిసి ఊపిరితిత్తుల్ని చేరి నిశ్వాస ప్రక్రియ ద్వారా బైటకు పోతుంది. ఇది పైకి మనకు తెలియకుండానే జరిగే రసాయన చర్య.

అరగని పదార్థాలలోంచి గ్యాసు : చాలామంది జీర్ణకోశాలకు కొన్ని రకాల పిండి

పదార్థాలను అరిగించే శక్తి ఉండదు. ఆ పిండిపదార్థాలను అరిగించేందుకు తగిన ఎంజైములుండాలి. అవి చాలినంత లేనప్పుడు పెద్దప్రేవుల్లో అరగకుండా మిగిలిపోతాయివి. మరి వాటిని విసర్జించడం ఎట్లా?

ఇందుకు పెద్దప్రేవుల్లో వున్న (Colon) మంచి బాక్టీరియా సాయపడుతుంది. ఈ బాక్టీరియా సాయంతో పెద్దప్రేవులు ఆ అరగని పదార్థాన్ని హైడ్రోజన్, కార్బన్‌డయాక్సైడ్, మీథేన్ (కొద్దిమందిలో) వాయువులుగా మార్చి అపాన వాయువులుగా బైటకు విసర్జించేస్తాయన్నమాట. మనం తీసుకున్న ఆహార పదార్థాన్ని బట్టి, ఒక్కోసారి గంధకం కూడా ఈ అరగని పదార్థాల్లోంచి విడుదల అయి అపాన వాయువుతో కలిసి బైటకు వస్తుంది. దుర్వాసనతో కూడిన అపాన వాయువులు అలా వెడుతుంటాయి.

గ్యాస్‌కు కారణమయ్యేవి ఇవీ... : శనగలు, పెసలు, అలచందలు, బఠాణీలు, చిక్కుడు, బంగాళదుంపలు – ఇలాంటి పిండి పదార్థాలున్న ద్రవ్యాలు వాయువుల్ని ఎక్కువగా పుట్టిస్తాయి. తీపి పదార్థాలు కూడా గ్యాస్‌ని సృష్టిస్తాయి.

పీచు పదార్థాలు నీళ్లలో కరిగేవి, కరగనివి అని రెండు రకాలు. కరిగే స్వభావం వున్న ఫైబర్ క్యాబేజీ, చిక్కుడు, అలచందలు, శనగలు ఇలాంటి వాటిలో ఎక్కువ వుంటుంది. అది గ్యాస్‌ని ఉత్పత్తి చేస్తుంది.

యాపిల్స్ లాంటి పళ్లు, గోధుమలు, షోడాలు, కూల్‌డ్రింక్‌లు, పాలు, పాల పదార్థాలు, బ్రెడ్, కేకులు ఇవన్నీ గ్యాస్‌ని పుట్టించేవే!

త్రేన్పులు మంచివేనా ? : ఆహారం తర్వాత ఒకట్రెండు త్రేన్పులు రావడం మంచిదే. నాలుగడుగులు నడిస్తే ఆహారం కిందికీ, వాయువులు పైకీ మారి త్రేన్పు ద్వారా బైటకుపోతాయి. చంటిపిల్లలు కూడా తల్లిపాలు తాగేటప్పుడు పాలతోపాటు గాలినీ పీలుస్తారు. అందుకని, పాలు తాగంగానే కాళ్లు, చేతులు ఆడించి తారంగం కొట్టించాలని చెప్తారు. పాలు క్రిందికి, వాయువు పైకి మారి త్రేన్పు ద్వారా బైటకుపోతుంది. లేకపోతే, వాయువు తనతోపాటు పాలను బైటకు నెట్టుకొస్తుంది. దానితో పిల్లలు పాలు తాగగానే వాంతి చేసుకొంటున్నారని మనం అనుకొంటాం. త్రేన్పులు మంచివే నన్నమాట! అయితే, అవి అతిగా, అదే పనిగా వస్తున్నప్పుడు పేగులలో వ్యాధిని అనుమానించవలసి వస్తుంది.

అపాన వాయువులు (Flatulence) : రోజు మొత్తంమీద 10–15 సార్లు అపాన వాయువులు అవటం సామాన్య లక్షణమే! అంతకు మించి అయినప్పుడే అజీర్తి ఏర్పడినట్టు లెక్క, జీర్ణశక్తిని పదిలపరుచుకోగలిగితే ఇన్నిసార్లు కూడా అపాన వాయువులు అవవు. వాటిని అదుపులో ఉంచాలేగాని, వచ్చే వాటిని ఆపడానికి ప్రయత్నించడం అనారోగ్యం అవుతుంది.

కడుపు ఉబ్బరం : ఆహారంలో మార్పుచేసి, తేలికగా అరిగేవి తిన్నప్పుడు ఉబ్బరం రాదు. అయినా వస్తున్నదంటే పేగులలో వాపు, ఇతర కారణాలు ఏవైనా కారణం కావచ్చు. పరీక్ష చేయించవలసి వుంటుంది. అతిగా కొవ్వు పదార్థాలు, నూనె పదార్థాలు తిన్నప్పుడు పేగుల్లోంచి ఆహారం జీర్ణం అయిపోయి పొట్ట ఖాళీ కావటం ఆలస్యం అవుతుంది. అందుకని, ఉబ్బరంతో బాధపడేవాళ్ళు నూనె పదార్థాలు పూర్తిగా మానవలసి వుంటుంది.

"హార్ట్ ఎటాక్" భయం : ఉబ్బరం ఎక్కువై ఎడమవైపు నొప్పి కలిగినప్పుడు రోగి హార్ట్ ఎటాక్‌తో సమానమైన లక్షణాలు ప్రదర్శిస్తాడు. గాల్‌స్టోన్స్, ఎపెండిసైటిస్ లాంటి వ్యాధుల్లో కన్పించే లక్షణాలు కూడా వస్తాయి. అందుకని, ఏది ఏదో తేల్చడం కోసం సరైన సదుపాయాలున్న వైద్యుని సంప్రదించటం అవసరం అవుతుంది!

ఆయుర్వేదం ఈ జాగ్రత్తలు చెప్పింది :

1) భోజనం వేళలు పాటించండి. సకాలంలో నిద్ర, మెలకువ, తగిన శరీర వ్యాయామం అందేలా చూడండి.
2) ఆహారాన్ని నమిలి మింగండి. దంతాలు దృఢంగా ఉండేలా చూసుకోండి.
3) ధనియాలు, జీలకర్ర, శొంఠి మూడింటినీ సమపాళ్లలో తీసుకొని విడివిడిగా దంచి, అన్నింటినీ కలిపి, తగినంత ఉప్పువేసి ఒక సీసాలో భద్రపరచుకోండి. భోజనం తర్వాత గ్లాసు మజ్జిగలో 1 చెంచా పొడి వేసుకొని రోజూ తాగండి. భోజనం తర్వాత అలసట, అజీర్తి, గ్యాస్ ఉండవు.
4) 'ఉదయభాస్కర రసం' అనే ఔషధం గ్యాస్, పైత్యం, పేగుపూతలు రాకుండా చక్కగా ఆపుతుంది.

